



UNIVERSIDADE TÉCNICA DE LISBOA
FACULDADE DE MOTRICIDADE HUMANA



**Relatório Final de Estágio Profissionalizante realizado na
equipa sénior de futebol do Clube Desportivo de Tondela na
Época Desportiva 2010/2011**

Dissertação elaborada com vista à obtenção do Grau de Mestre em Treino Desportivo

Orientador: Mestre Ricardo Filipe Lima Duarte

Júri:

Presidente

Doutor Pedro Vítor Mil-Homens Ferreira Santos

Vogais

Doutor César José Duarte Peixoto

Mestre Ricardo Filipe Lima Duarte

José Filipe de Sousa Peixe Barbosa

2011

Relatório Final de Estágio Profissionalizante realizado na Equipa Sénior de Futebol do Clube Desportivo de Tondela na Época Desportiva 2010/2011

Relatório de Estágio Profissionalizante para a obtenção do grau de
Mestre em Treino Desportivo, apresentado à Faculdade de Motricidade
Humana da Universidade Técnica de Lisboa

Trabalho Realizado por: José Filipe de Sousa Peixe Barbosa

Trabalho Orientado por: Mestre Ricardo Filipe Lima Duarte

Trabalho Supervisionado por: Mestre Luis Carlos Batalha Freire

Cruz Quebrada, 2011

Dedicatória

A todos que comigo partilham esta paixão e fim de semana após fim de semana se levantam cedo para mais uma jornada...

Aos que me permitiram ver “de outra maneira”...

A todos os atletas que vêm fazendo parte do meu currículo...

Agradecimentos

Ao Clube Desportivo de Tondela, nas pessoas do Presidente Gilberto Coimbra, dos directores Luis Fonseca, Flávio Coimbra e Frederico Assunção.

Ao Sr. Rolando e esposa pelo apoio logístico durante todo o ano.

Ao treinador Filipe Moreira pela oportunidade concedida e pela transmissão da sua experiência.

Ao Luis Freire, Pepa e Rodrigues que mais que colegas de trabalho e de casa se tornaram amigos. Sem as vossas diferentes características teria sido muito mais difícil.

Aos jogadores do Clube Desportivo de Tondela com quem aprendi mais e mais.

A todos os meus colegas de percurso universitário pelo companheirismo, amizade e suporte. Aos meus professores pelos seus incontornáveis ensinamentos e pela partilha de vivências humanas que me proporcionaram um desenvolvimento pessoal e profissional.

Aos meus pais e família por tudo o que significam, pelo apoio constante e incondicional, por me deitarem a mão sempre que necessário. Pela sua presença nos longos períodos de ausência. Por quem fui, sou e serei... Pela educação, pelos valores, pelo amor, por Tudo... O meu mais sincero Obrigado!

À Raquel por ser quem é e me faz ser. Pelo que sente e me faz sentir. Pelo sempre presente apoio ao longo deste ano difícil. Pela paciência e compreensão para as conversas e ausências por causa “da bola”.

Aos amigos, que ao lerem esta palavra nela vêm o seu nome. Por todos os momentos partilhados que contribuíram na construção da minha pessoa.

A todos... Um Muito Obrigado!

Índice

Dedicatória.....	IV
Agradecimentos.....	VI
Índice.....	VIII
Índice de Tabelas.....	XI
Índice de Gráficos.....	XII
Índice de Ilustrações.....	XIII
Resumo.....	XV
Abstract.....	XVI
1. Introdução.....	2
1.1 Acções e Tarefas.....	4
1.2 Objectivos do Estágio.....	5
1.3 Finalidade do Relatório.....	9
1.4 Estrutura do Relatório.....	9
2. Enquadramento da Prática Profissional.....	11
2.1 Macro-Contexto.....	11
2.2 Contexto Legal e Institucional.....	21
2.3 Contexto de Natureza Funcional.....	21
3. Enquadramento da Prática Profissional.....	23
3.1 Área 1 e 3 – Organização e Gestão do Processo de Treino e Participação no Contexto Competitivo.....	23
3.1.1 Análise da Situação.....	23
3.1.1.1 Caracterização do Clube Desportivo de Tondela.....	23
3.1.1.2 Caracterização do Contexto Competitivo.....	27
3.1.1.3 Caracterização das Condições de Trabalho.....	30
3.1.1.4 Definição de Objectivos.....	41

3.1.1.5 Princípios Orientadores	43
3.1.2 Organização do Processo de Treino	44
3.1.2.1 Definição do Modelo de Jogo.....	44
3.1.2.2 Periodização do Processo de Treino	53
3.1.2.3 Avaliação e controlo do treino e da competição.....	54
3.1.2.4 Meios de Apoio	57
3.1.2.5 Quadro de Necessidades.....	62
3.1.3 Planeamento, Execução e Avaliação	65
3.1.3.1 Análise do Adversário	65
3.1.3.2 Área Motivacional para a Competição	68
3.1.3.3 Ginásio.....	68
3.1.3.4 Treino Específico de Guarda-Redes	69
3.1.3.5 Planeamento e Operacionalização do Treino	70
3.1.3.6 Relatórios Mensais de Síntese de Trabalho	72
3.2.1 Resumo	104
3.2.2 Abstract.....	105
3.2.3 Introdução.....	106
3.2.4 Metodologia.....	108
3.2.4.1 Amostra	108
3.2.4.2 Procedimentos	108
3.2.4.3 Estatística.....	109
3.2.5 Resultados.....	110
3.2.6 Discussão	117
3.3 Área 4: Relação com a Comunidade.....	122
3.3.1 Estudo de Grupo	122
3.3.1.1 Metodologia.....	122

3.3.1.2 Instrumentos	123
3.3.1.3 Análise dos Dados	124
3.3.2 Projecto de Estágios Pré-Competitivos	150
3.3.2.1 Objectivos.....	150
3.3.2.2 População Alvo	150
3.3.2.3 Recursos	151
3.3.3.4 Plano Estratégico	152
3.3.3 Balanço dos Estágios Pré-Competitivos.....	154
4. Conclusões e Perspectivas Futuras	161
5. Referências Bibliográficas.....	165

Índice de Tabelas

Tabela 1 - Classificações Obtidas.....	24
Tabela 2 - Jogadores do CDT	26
Tabela 3 - Plantel.....	26
Tabela 4 - Nacionalidades	27
Tabela 5 – Contratações	27
Tabela 6 - Equipas participantes na série centro	28
Tabela 7 - Planificação do Período Preparatório.....	31
Tabela 8 - Planificação do Período Competitivo.....	35
Tabela 9 - Contabilização das sessões de treino.....	35
Tabela 10 - Inventário do Material	36
Tabela 11 - Estrutura de Apoio à Equipa	37
Tabela 12 - Equipa Técnica	38
Tabela 13 - Objectivos Competitivos	41
Tabela 14 - Objectivos Individuais.....	43
Tabela 15 - Periodização caso tenhamos jogado em casa	53
Tabela 16 - Periodização caso tenhamos jogado fora.....	54
Tabela 17 - Quadro de Necessidades.....	64
Tabela 18 - Calendarização dos processos relativos à análise do adversário.....	65
Tabela 19 - Planeamento do Treino Específico de Guarda-Redes	70
Tabela 20 - Primeira alteração ao Microciclo	70
Tabela 21 - Microciclo Padrão Final - Jogos ao Domingo.....	70
Tabela 22 - Microciclo Padrão Final - Jogos ao Sábado	71
Tabela 23 - Jogadores Dispensados.....	74
Tabela 24 – Resultados Outubro	77
Tabela 25 - Classificação após o jogo com o Coimbrões.....	81
Tabela 26 – Resultados Novembro.....	81
Tabela 27 – Resultados Dezembro	85
Tabela 28 - Planeamento no período festivo	88
Tabela 29 – Resultados Janeiro	90
Tabela 30 – Resultados Fevereiro	94
Tabela 31 – Resultados Março	97

Tabela 32 – Resultados Abril	99
Tabela 33 - Períodos de possível alteração do centróide.....	109
Tabela 34 - Percentagem de correlação dos padrões de coordenação dos centróides nos vários blocos temporais	110
Tabela 35 - Identificação dos Jogadores.....	123
Tabela 36 - Dados Biológicos	125
Tabela 37 - Residência Habitual.....	127
Tabela 38 - Divisão disputada na época anterior.....	127
Tabela 39 - Descrição das dimensões.....	129
Tabela 40 - Agrupamento das Questões	130
Tabela 41 - Resultados do Questionário.....	132
Tabela 42 - Tipos de despesa e respectivos valores estimados	152
Tabela 43 - Despesa Estágio S. M ^a Feira.....	154
Tabela 44 - Despesas Estágio Mortágua.....	157

Índice de Gráficos

Gráfico 1 - Tempo Útil Treino 5 Agosto.....	55
Gráfico 2 - Tempo Útil Treino 9 Agosto.....	55
Gráfico 3 - Tempo Útil Treino - 24 Setembro.....	56
Gráfico 4 - Desempenho Classificativo durante todo o Campeonato	103
Gráfico 5 - Coordenação simétrica jogador-centróide durante todo o jogo (em X).....	112
Gráfico 6 - Coordenação simétrica jogador-centróide durante todo o jogo (em Y).....	112
Gráfico 7 - Coordenação simétrica jogador-centróide durante todo o jogo (em X).....	114
Gráfico 8 - Coordenação simétrica jogador-centróide durante todo o jogo (em Y).....	115
Gráfico 10 - Coordenação simétrica em Y na 1 ^a e 2 ^a Parte da equipa N.....	116
Gráfico 9 - Coordenação simétrica em X na 1 ^a e 2 ^a Parte da equipa N.....	116
Gráfico 11 – Nacionalidade.....	126

Índice de Ilustrações

Ilustração 1 - Vista Satélite do Estádio.....	23
Ilustração 2 - Estádio João Cardoso	58
Ilustração 3 - Campo Sintético	59
Ilustração 4 – Ginásio	59
Ilustração 5 - SPA (Sauna, Banho Turco e Hidromassagem).....	60
Ilustração 6 - Pavilhão Gimnodesportivo	60
Ilustração 7 – Balneários	61
Ilustração 8 - Autocarro para as deslocações.....	62
Ilustração 9 - Classificação após o jogo com o Elétrico	84
Ilustração 10 - Classificação após o jogo com o Cesarense	88
Ilustração 11 - Classificação após o jogo com o Tourizense.....	93
Ilustração 12 - Classificação após o jogo com o Sertanense	96
Ilustração 13 - Classificação após o jogo com o Elétrico	99
Ilustração 14 - Classificação Final.....	102
Ilustração 15 - Posicionamento e zonas cobertas pelas 8 câmaras	108
Ilustração 16 A, B, C e D - Comportamento dos centróides em X (em cima) e em Y (em baixo) durante a 1ª Parte e os últimos 30 minutos de jogo.....	111
Ilustração 17 - Coordenação simétrica em X (em cima) e em Y (em baixo) na 1ª e 2ª Parte da equipa M.....	113

Resumo

No mundo desportivo, são cada vez mais as evidências que nos indicam um possível e “perfeito casamento” entre o conhecimento científico e a experiência da prática empírica. Desta união têm resultado importantes desafios ao seu desenvolvimento. Se noutras modalidades estes dois campos vivem em consonância há já algum tempo, no Futebol começam-se agora a dar os primeiros passos numa agregação saudável e sem preconceitos das duas referidas áreas.

O estágio profissionalizante propõe um trabalho de planeamento, sustentação, intervenção e reflexão da prática profissional diária de um treinador de futebol, que, devido a todas as características que definem a competição desportiva, vive confrontado com a necessidade constante de encontrar soluções para os mais variados problemas com que se depara regularmente na sua profissão.

O estágio foi realizado no Clube Desportivo de Tondela, através da integração da equipa técnica do escalão Sénior, que disputa a IIª Divisão Nacional – Série Centro da Federação Portuguesa de Futebol.

A experiência foi muito rica para a nossa formação, havendo a responsabilidade de conduzir a equipa ao objectivo delineado, desde o momento de planeamento até à avaliação da época desportiva.

Palavras chave: Futebol, Treinador, Análise de Jogo, Treino, Planeamento, Operacionalização, Clube, Avaliação, Equipa, Época desportiva

Abstract

In the sports world, are increasingly in evidence that indicate a possible “perfect marriage” between scientific knowledge and experience of empirical practice. Result of this union have important challenges to its development. If, in other sports, these two fields live in harmony for some time, in football start now to take the first steps in aggregation healthy and without bias of both these areas.

The professional internship offers a professional work planning, support, intervention and reflection of daily professional practice of a soccer coach, who, because of all the characteristics that define the competitive sport, lives faced with the constant need to find solutions for various problems faced regularly in their profession.

The internship was held at Clube Desportivo de Tondela through the integration os the technical staff of the Senior team, playing in the Second National Division – Center Series, of the Portuguese Football Federation.

The experience was rewarding for our training, with the responsibility of leading the team to the objective outlined, from the moment planning to the evaluation of the season.

Key words: Football, Coach, Game Analysis, Training, Planning, Operationalization, Club, Evaluation, Team, Sport season

1. Introdução

1. Introdução

A evolução do desporto passa hoje em dia pelo encontro da competição com o espectáculo. Tudo o que o rodeia acabou por lhe garantir um importante espaço na sociedade e consequentemente os seus agentes tornaram-se cada vez mais preponderantes. Neste âmbito, o futebol coloca-se acima de qualquer outra modalidade desportiva devido ao seu culto, ao que se deposita e espera dele, e às suas consequências no seu público e não só. Este exacerbar da modalidade fez com que todas as áreas se interessassem, olhando para o futebol “com outros olhos”, garantindo-lhe assim uma grande evolução a todos os níveis.

O futebol enquanto jogo colectivo apresenta características semelhantes a todas as outras modalidades desportivas colectivas. Contudo, são as suas diferenças que lhe conferem identidade própria. Por isso, a ideia de que no futebol está tudo inventado, é questionável. Se nos obrigarmos a reflectir sobre a modalidade, podemos constatar que tem vindo a ser objecto de uma evolução gradual.

É um facto incontornável que a profissão de treinador é uma prática profissional recente, e como tal, ainda se assume como uma prática profissional com um leque muito vasto em termos de níveis de intervenção, e portanto ganha também uma parafernália extensa de concepções, não só por variar quanto ao nível da intervenção como ao nível de contextos, assim sendo toda a sua definição assume contornos pouco específicos e até bastante alargados. Na verdade o conceito de ser treinador pode abranger tantas definições quanto os contextos e níveis de intervenção em que surge. Com efeito, tanto é considerado um treinador o indivíduo altamente formado como aquele que recorre a sua experiência como atleta que é sobretudo empírica.

Segundo Rosado (1999), as áreas de intervenção profissional e os perfis profissionais subjacentes, traduzindo o conjunto das competências e dos conhecimentos a dominar, estão mal definidas, são muito diversos e pouco explícitos e, como consequência, os modelos de formação, as condições de acesso, os conteúdos e as durações de formação, a regulamentação do exercício da actividade, são muito diferenciados e, geralmente insatisfatórios.

O treinador tanto é um benévolo voluntário, com um profissional a tempo inteiro; um anónimo treinador de clube, como um treinador de selecção nacional; um empenhado mas não qualificado treinador, como um treinador altamente qualificado; um treinador de jovens, como um treinador de seniores (Meinberg, 1991).

Treinar uma equipa de futebol deve comprometer o assumir de convicções pessoais e o tomar decisões determinantes em todo o processo. Para que assuma as referidas convicções, cada treinador deve, antes de tudo, realizar uma introspecção acerca das suas ideias sobre o futebol. Essa reflexão resultará em coordenadas a seguir no respeitante à “ideia de jogo” da equipa, tanto em aspectos macro como também os aspectos mais micro. Quanto mais claras estiverem essas ideias, mais fácil se tornará o processo decisório e, dessa forma, mais fácil será a gestão do processo de treino e de jogo.

Utilizando a ideia de Rosado e Mesquita (2007), treinar deve ser entendido como fazer aprender e desenvolver capacidades, ou seja, como um conjunto de acções organizadas, dirigidas à finalidade específica de promover intencionalmente a aprendizagem e o desenvolvimento de alguma coisa por alguém, com os meios adequados à natureza dessa aprendizagem e desse desenvolvimento.

O treino desportivo constitui um processo complexo, no qual o produto final resulta da convergência de múltiplos factores que radicam não apenas no domínio do conhecimento do conteúdo de treino, mas também na arte e na intuição do treinador (Mesquita, 1997). O que permite ao treinador fundamentar a sua organização de métodos e conteúdos de treino é o conhecimento aprofundado da modalidade em causa e de todas as variáveis que interferem no rendimento desportivo do atleta. Esse conhecimento deverá ser fruto não de observações casuais e subjectivas, mas sim de uma observação concreta, periódica, objectiva, específica e estruturada.

O processo de treino assume-se como o principal orientador dos comportamentos dos atletas, uma vez que permite moldar as suas acções. O treino terá então, como principal função, direccionar os jogadores na resolução dos constrangimentos e problemas do jogo. Neste sentido, o treino deverá ter uma relação específica com o que se pretende para a competição, tal como refere Mourinho (2006):

“Para mim, o treino, em toda e qualquer circunstância, podendo ser ou não de forma significativa aquisitivo, tem de ter sempre uma relação íntima com aquilo que queremos para o jogo.”

1.1 Acções e Tarefas

Este estágio compreendeu diferentes acções e tarefas que passo a especificar:

- Inclusão de um estagiário, José Filipe de Sousa Peixe Barbosa, na equipa técnica da equipa sénior de futebol do Clube Desportivo de Tondela, durante toda a época desportiva que decorreu entre Agosto de 2010 a Maio de 2011;

- Funções na equipa técnica: Apoio/Acompanhamento activo da equipa técnica do clube em todos os processos relativos à equipa sénior. Apoio activo na elaboração de todo o material respeitante à análise do adversário (Relatório colectivo, Relatório individual, Apresentação powerpoint à equipa); filmagem dos jogos da equipa e posterior análise (caso fosse requerida); elaboração de vídeos motivacionais para a equipa sempre que solicitado; Orientação do trabalho físico no ginásio.

- Elaboração de um Relatório Final de Estágio com o objectivo de caracterizar todo o processo, a entregar e apresentar na Faculdade de Motricidade Humana.

1.2 Objectivos do Estágio

Os objectivos do estágio (gerais e específicos) encontram-se definidos pelo Guia de Estágio dividindo-se pelas 4 áreas definidas:

ÁREA 1 – ORGANIZAÇÃO E GESTÃO DO PROCESSO DE TREINO

Objectivos Gerais

- Utilizar na actividade profissional, de uma forma integrada, saberes próprios da sua especialidade e saberes transversais e interdisciplinares, mobilizando dados da investigação relacionados com o treino.
- Promover nos seus atletas competências significativas no âmbito específico da actividade;
- Perspectivar o espaço das sessões, organiza o treino e promove aprendizagens no quadro do conhecimento científico, pedagógico e didáctico no âmbito do treino;
- Promover um envolvimento activo dos atletas nos processos de treino e na gestão do currículo técnico a desenvolver;
- Promover a aprendizagem sistemática das técnicas e das formas de a comunicar;
- Utilizar linguagens e suportes de informação diversificados e adequados às diferentes situações, utilizando a avaliação nas suas diversas especificidades, como elemento regulador e promotor da qualidade do treino.

Objectivos Específicos

- Manifestar a capacidade de planear, cooperando com outros colegas de estágio, contribuindo para a promoção dum clima de cordialidade e respeito, de inter-ajuda, manifestando sentido crítico, iniciativa e criatividade individuais e responsabilidade profissional;

- Conceber, elabora e avalia os diversos tipos de planos, no respeito pela aplicação criteriosa e fundamentada dos saberes profissionais e científicos, garantindo que as decisões sobre os objectivos, os ATLETAS, os conteúdos, os recursos, as estratégias e as metodologias de treino reflectem o equilíbrio entre as orientações enunciadas nos objectivos e os dados fornecidos pela avaliação;
- Desenvolver o conjunto das decisões de planeamento de forma justificada, de modo a que formem entre si uma unidade coerente;
- Operacionalizar os objectivos garantindo a continuidade e complementaridade das aprendizagens visadas, identificando e justificando as estratégias de treino a utilizar.
- Justificar os processos de avaliação, identificando os respectivos instrumentos, os parâmetros, critérios e as condições de utilização dos mesmos;
- Seleccionar e estrutura os conteúdos e as actividades de treino de forma didacticamente correcta, ajustada aos objectivos, à realidade do grupo e aos recursos presentes.
- Utilizar as estratégias de treino, as estruturas organizativas e os procedimentos de gestão da sessão, respeitando os seus princípios pedagógicos, metodológicos e biológicos;
- Utilizar os procedimentos de informação sobre as actividades da sessão de modo a assegurar a sua compreensão pelos atletas;
- Utilizar os procedimentos de acompanhamento activo da actividade de treino dos atletas, nomeadamente as estratégias de observação/diagnóstico e formas de feedback pedagógico, obtendo elevados níveis de empenhamento e motivação dos atletas, nas situações de treino relacionadas com os objectivos;
- Utilizar os procedimentos de promoção de um clima positivo de treino, nomeadamente ao nível da sua relação com os atletas, da relação dos atletas entre si e da relação de cada um deles com as exigências das situações de treino, garantindo o desenvolvimento do respeito, cordialidade e cooperação entre os diferentes intervenientes nas sessões de treino e um elevado grau de entusiasmo dos atletas.
- Desenvolver o conjunto das decisões de avaliação de forma justificada, de modo a que os processos de avaliação inicial, formativa e sumativa formem entre si um todo coerente;

- Conceber/seleccionar e utilizar procedimentos de avaliação inicial de forma a garantir os diagnósticos e prognósticos que permitam estimar os factores de estruturação do planeamento, nomeadamente os níveis de diferenciação das áreas de desenvolvimento dos atletas face aos objectivos de treino previstos;
- Conceber/seleccionar e utilizar os procedimentos de avaliação formativa focando-os nas decisões de planeamento e nas circunstâncias pedagógicas/metodológicas/biológicas, de forma a garantir um juízo sistemático de diagnóstico do processo treino e a adopção das decisões adequadas para o seu controlo;
- Conceber/seleccionar e utilizar os procedimentos de avaliação sumativa, justificando o resultado em função dos parâmetros, critérios e indicadores utilizados.

ÁREA 2 – INVESTIGAÇÃO E INOVAÇÃO PEDAGÓGICA

Objectivos Gerais

- Promover ou cooperar em estudos e projectos de intervenção e pesquisa integrados no desenvolvimento do treino nos respectivos contextos;
- Organizar o processo de construção de competências sociais e profissionais, na perspectiva do seu desenvolvimento ao longo da vida e da diversidade das realidades nacionais e internacionais.

Objectivos Específicos

- Conceber um desenho integrado de estudo do problema, situando-o no quadro teórico de referências, identificando e justificando as decisões de ordem metodológica, nomeadamente a operacionalidade dos conceitos (variáveis) em estudo, os processos de recolha e tratamento de informação;
- Aplicar os procedimentos de recolha e tratamento de dados garantindo as suas qualidades gerais de validade e fiabilidade;
- Analisar e discutir os resultados do estudo de forma consentânea com o conhecimento teórico e científicos actuais e propõe soluções para a superação do problema abordado;

ÁREA 3 – PARTICIPAÇÃO NO CONTEXTO COMPETITIVO

Objectivos Gerais

- Participar nos projectos da área competitiva ou em estágios. Integrar nos projectos os saberes e as práticas com relevância.
- Participar em situações de competição estruturada ou a desenvolver.

Objectivos Específicos

- Acompanhar e intervir nas actividades de organização, implementação e gestão da participação nas competições.
- Concepção e dinamizar estágios;

ÁREA 4 – RELAÇÃO COM A COMUNIDADE

Objectivos Gerais

- Participar nas actividades de organização, desenvolvimento e avaliação de Projectos desportivos, privilegiando as interacções com os diversos núcleos de apoio (de: direcção; comissões/secções; família; etc.) para apoiar os projectos de vida e formação dos atletas;

Objectivos Específicos

- Identificar as principais características da actividade em termos da sua relação com a comunidade.
 - Identificar de forma justificada as principais características do grupo, destacando as particularidades sociais e culturais, psicológicas e de aprendizagem dos seus elementos;

1.3 Finalidade do Relatório

O presente relatório abarca a descrição e análise crítica de todo o processo de estágio, bem como as competências profissionais adquiridas através deste.

A sua finalidade é compilar todo o trabalho realizado durante o período de estágio, procurando justificar as tomadas de decisões/opções à luz da literatura existente relativa ao processo de treino.

1.4 Estrutura do Relatório

Procurando explicar o trabalho desenvolvido ao longo do estágio, o presente relatório encontra-se estruturado da seguinte forma:

- Introdução – Onde procuro descrever resumidamente o estado de conhecimento e das boas práticas na área para que se compreenda o quadro de problematização do exercício profissional considerado. É também objectivo deste capítulo a caracterização geral do processo de estágio clarificando os objectivos do mesmo.
- Enquadramento da Prática Profissional – Neste capítulo tenciono caracterizar o contexto de forma aprofundada, quer considerando o macro-contexto, quer o contexto legal, institucional e de natureza funcional.
- Realização da prática profissional – É aqui que desenvolvo todo o trabalho realizado no âmbito do estágio profissionalizante, dividindo as acções e tarefas pelas 4 grandes áreas definidas no guia de estágio. Para além da apresentação do trabalho desenvolvido defino e caracterizo questões essenciais que se levantam, problemas em estudo na área do treino, dificuldades sentidas e o controlo das actividades realizadas.
- Conclusão e perspectivas para o futuro – Onde reflicto acerca de todas as experiências e aprendizagens deste ano de estágio e indico o que perspectivado realizar com as mesmas na minha vida futura.
- Referências Bibliográficas – Literatura de suporte ao documento.
- Anexos – Conjunto de documentos que auxiliem a explicação detalhada dos assuntos abordados.

2. Enquadramento da Prática Profissional

2. Enquadramento da Prática Profissional

2.1 Macro-Contexto

Treinar uma equipa de futebol deve implicar o assumir de determinadas convicções e, conseqüentemente, tomar um conjunto de decisões que serão determinantes no caminho a percorrer.

Oliveira (2003)

Uma equipa desportiva constitui uma micro-sociedade detentora de uma cultura e uma identidade, assim como um conjunto de muitas outras características próprias. Fruto de constantes e irrepetíveis interacções, devemos entendê-la numa perspectiva de fenómeno complexo.

Segundo Garganta (1996) citado por Ribeiro (2009), as equipas de futebol podem ser consideradas sistemas complexos, hierarquizados e especializados, nas quais se tem tentado encontrar um método que permita reunir e organizar conhecimentos, procurando a interacção dinâmica entre os elementos de um conjunto, conferindo-lhe um carácter de totalidade.

Oliveira (2003) afirma que o estudo e o entendimento dos fenómenos complexos podem ser tratados de diferentes formas, mas a abordagem construtivista parece ser a que melhor se adapta ao futebol, pois contempla os fenómenos a partir da sua complexidade não a reduzindo.

Analisando a organização de uma equipa de futebol à luz da referida perspectiva, concluímos que não devemos eleger um ou outro conjunto de procedimentos em detrimento de outros, pois assim estaremos a escapar a importância de cada um para o sistema, a sua articulação com os demais, resultando esta preferência num menor rendimento da equipa. Na mesma linha de pensamento Sérgio diz que há que ter em conta, na operacionalização da complexidade, os aspectos quantitativos e qualitativos.

Para operacionalizar a complexidade, é preciso aprender a pensar de forma relacional, pois esta obriga o treinador a unir e a não separar, visto que “um todo organizado dispõe de propriedades, até mesmo ao nível das partes, que não existem nas partes isoladas do todo.” Morin (2005), citado por Sérgio (2009).

Moriello (2003) considera que um sistema é algo mais que a soma dos elementos que o constitui, considerando que cada equipa será, obrigatoriamente, diferente de todas as outras.

A fácil percepção do futebol e dos seus processos, sem qualquer recurso a conceptualizações, provém da utilização do objecto de jogo com os pés (Sérgio, 2009). Note-se que nem tudo o que é facilmente percebido, é também fácil de criar e construção. O futebol comprova-o.

E como um dos principais intervenientes nos processos que constituem uma equipa de futebol é o treinador, apresentamos de seguida uma breve análise sobre o “ser treinador”.

Araújo (1994) diz que Ser Treinador coloca-nos perante a necessidade de desempenharmos as funções de:

- Leaders – apontando que caminho seguir e de que maneira o fazer.
- Professores – ensinando e treinando com equilíbrio entre a eficácia necessária e a preocupação de formar e educar.
- Organizadores/Planificadores – organizando e planificando toda a actividade da equipa
- Motivadores – procurando conseguir a entrega e ambição daqueles que nos cercam.
- Guias/conselheiros – presentes a qualquer altura para ajudar.
- Disciplinadores – manter a disciplina no seio da equipa responsabilmente assumida por todos

Com base nestas linhas guia, cada treinador, sem invalidar a aprendizagem decorrente da observação e análise dos comportamentos dos restantes colegas, deve actuar de acordo com a sua individualidade, características e limitações (Araújo, 1994).

Observando os vários modelos próximos, devemos tentar retirar de cada um o que mais nos convém, e não simplesmente o que resulta. Assim estaremos a construir uma imagem profissional adaptada a quem somos, às nossas ideias e crenças. Para que seja possível este aproveitar de comportamentos vizinhos, o treinador deve conhecer-se muito bem como tal, reflectindo sobre o seu “eu-treinador”. Tal como diz o mesmo autor, a maturidade do treinador expressa-se pela sua capacidade de mobilizar, formar, orientar e dirigir aqueles que consigo trabalham, mas também pela capacidade e qualidade das suas reflexões.

O treinador tem de saber ser humilde e rir-se de si próprio quando necessário.

John Wooden citado por Araújo (1994).

O saber estar e o saber ser do treinador

Segundo Araújo (1998), o treinador actual devera procurar uma mudança profunda do seu comportamento, relativamente ao modo tradicional como era entendido o respectivo desempenho profissional. Pois, como refere este mesmo autor, quem joga são os jogadores e não o treinador, razão por que a este deve cumprir ter como objectivo principal que os jogadores sejam autónomos e capazes de se auto-disciplinarem, auto-motivarem e auto-prepararem. O treinador tem de legitimar e valorizar a sua função pois, o rendimento da sua equipa, num certo sentido, melhora quanto mais os jogadores menos dele precisem! (Araújo, 1998)

Para além dos conhecimentos técnico-tácticos, para ser treinador necessita-se de adquirir um conhecimento multidisciplinar e o desenvolvimento de um conjunto de habilidades próprias no âmbito das competências de ensino, para além de uma constante tomada de decisões no âmbito da planificação, organização e metodologias de treino, liderança, estilo e diferentes formas de comunicação com os jogadores, dirigentes, árbitros, jornalistas, etc., opções estratégicas e tácticas decorrentes da observação e

análise do jogo, gestão das pressões contidas na competição, controlo da capacidade de concentração e emoções, etc. (Araújo, 1998).

Segundo o mesmo autor, ser treinador é confrontarmo-nos com a necessidade de ser capaz de maximizar o grau de competência individual e colectivos da equipa, criando e gerindo as melhores condições possíveis para que fossem tomadas e postas em prática as decisões mais adequadas para os interesses do grupo de trabalho.

Dirigir e orientar uma equipa constitui um processo psicopedagógico que se combina essencialmente na comunicação e no relacionamento entre o treinador e os jogadores.

Perfil Geral de Competências do Treinador – Diversas Perspectivas

Segundo Coelho (1980) a formação do treinador deve assumir um carácter permanente e acompanhar a evolução dos conhecimentos e da própria ciência do treino, pois o trabalho do treinador desportivo exige uma preparação técnica, pedagógica e científica adequada. Relacionando a formação de treinadores com o desenvolvimento desportivo, o mesmo autor defende que esta deve ser coerente, integrada, equilibrada, participada, planeada e programada.

Araújo (1987) refere que a capacidade de intervenção do treinador pode melhorar através da alteração do panorama actual, do estabelecimento de regras para a carreira de treinador que tornem a profissão mais aliciante, assim como pela definição de um perfil de treinador cuja formação crie um compromisso claro entre o conhecimento prático e o conhecimento científico, devendo respeitar os princípios de continuidade, integração científico-pedagógica, unidade e diversidade, individualização e harmonização entre a formação recebida e a intervenção profissional.

O mesmo autor refere, que o verdadeiro segredo dos treinadores com sucesso reside, entre outros factores, na capacidade de criar nos atletas e dirigentes a motivação própria de quem se sente a participar e a contribuir para o progresso colectivo. Logo, dirigir e orientar uma equipa constitui um processo psicopedagógico que se combina essencialmente na comunicação e no relacionamento entre o treinador e os jogadores.

Para tal, o autor apresenta cinco princípios que devem estar presentes na formação de treinadores: recusa formal de posturas "auto-suficientes" e individualistas; identificação clara das áreas fundamentais de formação (biológica, psicopedagógica, teórico-prática específica e gestão/organização); reconhecimento, definitivo, da importância da psicopedagogia no topo dos conhecimentos do treinador; utilização de técnicas elementares tendo em vista a criação, no treino, de um clima motivador de trabalho; actuar segundo o exemplo daqueles que mais se destacam.

Ainda segundo Araújo (1989) um projecto de formação de treinadores tem de privilegiar uma estratégia de intervenção, em que a importância do seu contributo social esteja perfeitamente clarificada, para além de uma intenção de projectar o sistema desportivo numa via de desenvolvimento. Observar e analisar, recolher e tratar informações, estabelecer relações sociais e trabalhar em grupo, comunicar com linguagens e a níveis diferentes, pressupõe uma cultura geral e uma experiência de vida, sem as quais os treinadores não estarão habilitados para enfrentar a diversidade de situações profissionais que o futuro lhes reserva.

Partindo da definição de cinco grandes categorias que definem as funções do treinador - promoção do desenvolvimento social e emocional dos atletas, promoção do desenvolvimento dos conhecimentos dos atletas, aptidões referentes aos materiais e aos métodos pedagógicos, acção pedagógica junto dos restantes agentes (dirigentes, árbitros de formação, adeptos, etc.), desenvolvimento pessoal e dos clubes, associações e federações onde trabalhe - Araújo (1989) defende que uma correcta metodologia a prosseguir nas actividades de formação de treinadores deve implicar preocupações relativas a uma aquisição de conhecimentos (saber), um domínio das técnicas (saber fazer) e uma transformação positiva e continuada das atitudes (saber estar).

Leith (1992) corrobora dizendo que o treinador tem de ser um bom gestor. Deve possuir capacidade técnica, capacidade de relacionamento humano e capacidade conceptual.

Lima (1993) diz que o treinador deve ser conhecer tudo o que diz respeito à modalidade de que é considerado especialista e saber actuar de acordo com os

conhecimentos que possui. O que se espera do treinador é que tome as decisões apropriadas às situações, e que estas sejam claras, objectivas e atempadas.

Antonelli & Salvini (citado por Serpa.1996) observam que a acção do treinador deve decorrer da execução de quatro papéis fundamentais, no contexto desportivo: "Técnico", dependendo o seu desempenho da sua experiência, competência específica e capacidade adquiridas, assim como competências criativas; "Educador", pois tem influência na formação da personalidade dos jovens com quem interage; "Gestor", no que concerne aos aspectos técnicos e sociais; "Líder", devendo ser aceite, naturalmente, pelos atletas.

Nos aspectos que dizem respeito à formação, Curado (1982) diz que o desenvolvimento desportivo tem de passar, obrigatoriamente, por uma formação sólida e contínua dos agentes desportivos. Para o autor, o que se pede aos treinadores é, apenas, uma grande competência, alicerçada numa sólida formação, a qual terá de ser, por um lado, multilateral e, por outro, especializado. Os treinadores têm de saber tudo da sua modalidade, afirma.

A preparação e formação de treinadores devem ser contínua, permitindo que os novos conhecimentos que adquirem possam ser compreendidos, assimilados e integrados nos conhecimentos que já possuem, dando um sentido global à sua formação.

Araújo (1988) refere que a actuação do treinador requer a transmissão de conhecimentos que deverão vir do saber científico e da capacidade de transmitir essa sabedoria, transformando-a em aprendizagens dos praticantes. A formação dos treinadores deve, assim, contemplar uma integração científico-pedagógica, estando centrada na intervenção futura que se deseja.

Sarmiento (1991) diz que os treinadores devem dominar instrumentos suficientes para modificar certos conhecimentos indesejáveis dos atletas, alertando para a necessidade de abordar, na formação, as técnicas de intervenção pedagógica, nos aspectos da gestão e controlo disciplinar, nas estratégias de observação, instrução e informação e na avaliação dos conteúdos. Aconselha ainda a supervisão pedagógica, a autoscopia, elaborando relatórios sobre os seus próprios comportamentos e um projecto de modificação comportamental.

Rodrigues (1995), citando Patriksson & Eriksson (1990), diz que o treinador deve ser capaz de criar à sua volta um clima de confiança mútua e estabilidade, possibilitando que as diversas tarefas a realizar pelos diferentes agentes desportivos decorram num ambiente agradável, pois ele é a personalidade mais importante do fenómeno desportivo, em especial para os atletas. Para Rodrigues, os modelos de formação devem ter em consideração as seguintes determinantes principais do processo desportivo: as características do treinador, a sua formação e experiência, as qualidades dos atletas (físicas, técnicas, psicológicas, etc.), o contexto organizacional dos clubes e das federações desportivas e os objectivos que se pretendem alcançar com essa mesma formação.

Rosado (1995), afirma que o desenvolvimento das aprendizagens dos atletas depende da competência do treinador para diagnosticar a situação, apresentando estratégias adequadas às exigências do momento, e da competência de implementação dessas estratégias.

De maneira a definir um modelo de formação de treinadores, Rosado (1997) desenhou um perfil de competências a desenvolver referindo que devem orientar-se no sentido de otimizar as influências do treinador sobre os atleta e que potência uma influência não só sobre o nível de prática da modalidade sobre o jovem enquanto atleta mas, também, sobre o jovem enquanto pessoa. Importa, na opinião do autor, que se realize um esforço dos responsáveis políticos, para se institucionalizar alguns aspectos importantes da carreira do treinador desportivo, como: os perfis profissionais dos treinadores, as suas funções, conhecimentos e competências profissionais, organizando modelos de formação homogéneos, de qualidade, que dignifiquem os treinadores e a sua actividade e, sobretudo, qualifiquem a orientação dos jovens atletas sob a sua responsabilidade.

Se o treinador exerce uma influência não só sobre o nível de prática da modalidade, sobre o jovem enquanto atleta, mas, também, sobre o jovem enquanto pessoa, defende Rosado (1997) que o objectivo de qualquer modelo de formação e de qualquer perfil de competências a prescrever deverá orientar-se no sentido de otimizar as referidas influências do treinador sobre os atletas.

Assim, este autor apresenta um conjunto de competências que, na sua perspectiva, devem contribuir para otimizar essas influências e que são:

- Competências Académicas Gerais: associadas a uma cultura pessoal geral. Na realidade, a formação geral tenderá a condicionar o acesso a diferentes níveis de formação profissional, à semelhança do que acontece com a quase totalidade das profissões.
- Conhecimento da Modalidade: a sua estrutura e características; o seu quadro regulamentar e organizativo, o seu sistema de gestos técnicos e táticos, etc.
- Competências de Elevação dos Factores da Condição Física: os treinadores devem dominar os meios que lhes permitam influenciar, com eficácia, o desenvolvimento das principais capacidades físicas, tendo em vista a optimização do rendimento desportivo.
- Competências Didáctico-Methodológicas Gerais: o saber ensinar exige o conhecimento de técnicas de ensino ao nível das dimensões Gestão, Instrução, Clima e Disciplina, que facilitem as aprendizagens e a gestão de grupos.
- Conhecimentos Didáctico-Methodológicos Específicos da Modalidade: como sejam, a organização do ensino dos gestos técnicos e táticos, a organização das situações de aprendizagem, a sequência e temporização de aquisições motoras diversas, para vários níveis de prática, associadas ao conhecimento de metodologias que permitam otimizar as aprendizagens envolvidas e afectar as estruturas cognitivas, perceptivo-cinéticas e relacionais que as determinam. Estes conhecimentos são dificilmente transferíveis de modalidade para modalidade e constituem uma fonte de conhecimento decisiva na formação de treinadores.
- Competências de Planificação e Avaliação ou controlo: que permitam programar e avaliar o grau de consecução dos diversos objectivos propostos para cada momento do treino e a natureza e intensidade dos obstáculos que interferem na concretização desses objectivos. Embora represente uma competência genérica envolve, em virtude de ser transferível de modalidade para modalidade, alguma especificidade em função de cada desporto.
- Competências de Conhecimento do Homem como ser bio-psico-social: na medida em que o conhecimento dos pressupostos biológicos, psicológicos, sociológicos e culturais é fundamental para ajustar o processo de treino.

- Competências de Produção e Divulgação de Saberes Profissionais: na realidade, uma profissão envolve não só a aquisição de diversos saberes mas, também, um processo de construção e divulgação de saberes; a função de formador de outros treinadores, por exemplo, deve resultar de um nível de mestria elevado no exercício da sua profissão.
- Competências Escondidas de ser Treinador: a referência a estas competências representa, as preocupações que os treinadores devem ter com o desenvolvimento das competências de intervenção no domínio sócio-afectivo, do desenvolvimento pessoal e social dos atletas, de desenvolvimento moral, permitindo-lhe desempenhar as tarefas morais que a profissão, quer se queira quer não, exige.

No confronto entre as duas áreas, a do conhecimento científico e a da prática empírica, têm resultado várias conclusões no que toca à formação de treinadores.

Sem a vivência da prática não há tomada de consciência objectiva do conteúdo geral e específico da intervenção sócio desportiva que lhe corresponde desempenhar. Sem uma cuidadosa preparação teórica e o seu relacionamento e aplicação concreta nos treinos e nas competições torna-se impossível que o treinador possa evoluir e melhorar a qualidade da sua acção.

Um excelente atleta, nem sempre terá a garantia de possuir capacidade para ensinar e, muito menos, de ser capaz de criar climas de trabalho próprios para a aprendizagem ou o treino. A experiência do atleta é importante mas, para ser treinador torna-se fundamental dominar a lógica pedagógica do ensino.

Cumprir ao treinador assumir a sua função sócio desportiva face a um triplo compromisso: Actualização permanente; Formação integral dos atletas; Desempenho de um papel activo no desenvolvimento da sua modalidade e do desporto em geral.

Tal como afirma Jorge Bento, não precisamos de treinadores formados nem como teóricos ou generalistas complexados, nem como idiotas especializados ou primatas da prática. Precisamos sim de treinadores capazes de enraizarem a sua especialidade e profissionalismo em horizontes amplos.

Na opinião de José Curado (1982), a actividade do treinador revela-se particularmente complexa e é dificilmente imaginável vê-la desempenhada por homens ou mulheres com uma formação deficiente.

Por esta razão Rosado e Mesquita (2007) propõem como pilares de uma boa formação, a valorização da competência académica, a adopção de posturas sócio-críticas e a aposta na aprendizagem experiencial. Enquanto a formação académica se refere a processos e resultados de estudos que se orientam para o desenvolvimento das várias áreas relativas ao desporto, a formação de índole mais tradicional, assente numa lógica de formação prática, cai no facilitismo da mera transmissão e aplicação de experiências vividas, num ambiente de grande desvalorização dos aspectos teóricos e dos espaços de reflexão. Por outro lado, mais do que limitar-se a adquirir bagagem teórica, é importante possuir conhecimento prático obtido através da aplicação diária das tarefas relativas à profissão. Tal significa que os conhecimentos teóricos adquiridos só se tornam verdadeiramente úteis e significativos quando mostram ser eficazes em contextos dinâmicos sujeitos a circunstâncias únicas, apanágio do treino/competição (Jones et al., 2003).

Contudo, aprender experienciando não pode significar a utilização, ausente de critério, de situações práticas, sem referenciais pedagógicos e metodológicos norteadores das estratégias de formação a aplicar pelos formadores. A aprendizagem experiencial deverá ser aproveitada pelos formadores, enquanto meio prioritário de aprendizagem, desde que se baseie na compreensão das decisões tomadas e nos erros cometidos. (Rosado e Mesquita, 2007).

2.2 Contexto Legal e Institucional

O Estágio realizou-se na equipa técnica do plantel sénior de futebol do Clube Desportivo de Tondela, inserido na esfera do Mestrado em Treino Desportivo da Faculdade de Motricidade Humana. Este surgiu na sequência de contactos informais e formais entre o estagiário e o clube e posteriormente entre as duas entidades – CDT e FMH – através de um protocolo de colaboração solicitado pelo estagiário José Barbosa – apoiado na orientação através do Mestre Ricardo Duarte e na co-orientação do Mestre Luis Freire. Teve como duração o espaço temporal definido entre Agosto de 2010 e Maio de 2011, comportando um horário indefinido, estando este dependente do planeamento dos treinos, agendamento das observações dos adversários e respectivas observações e dos momentos competitivos.

2.3 Contexto de Natureza Funcional

Relativamente ao contexto de natureza funcional, as funções contidas neste estágio focaram-se no apoio/accompanhamento directo e activo à equipa técnica, nas várias dimensões relativas ao processo de treino tais como: a participação activa na operacionalização do treino, o apoio activo na elaboração de todo o material respeitante à análise do adversário (Relatório colectivo, Relatório individual, Apresentação powerpoint à equipa); a filmagem dos jogos da equipa e posterior análise (caso fosse requerida); a elaboração de vídeos motivacionais para a equipa sempre que solicitado; a supervisão do trabalho físico no ginásio.

3. Enquadramento da Prática Profissional

3. Enquadramento da Prática Profissional

3.1 Área 1 e 3 – Organização e Gestão do Processo de Treino e Participação no Contexto Competitivo

3.1.1 Análise da Situação

Este capítulo surge como ferramenta de diagnóstico da situação do clube onde me encontro a realizar o Estágio, fruto da pesquisa e de conversas informais para recolher o máximo de informação possível. Assim, foi-me possível construir um documento que reúne variados dados sobre a instituição, e que permite a quem o consultar, ficar a conhecer o estado actual do clube nos diversos domínios, e por que linha se rege. Este documento constitui também um instrumento fundamental para a equipa técnica, visto poder diagnosticar o estado do clube nas suas várias dimensões, ajuda preciosa no planeamento e prognóstico da temporada.

É importante referir que os capítulos 3.1.1 e 3.1.2 foram realizados no final do mês de Setembro, sendo que os dados neles constantes têm por referência esse período da época desportiva.

3.1.1.1 Caracterização do Clube Desportivo de Tondela

O CDT encontra-se sediado em Tondela (Distrito de Viseu), na Av. Eurico José Gouveia, no Estádio João Cardoso.



Ilustração 1 - Vista Satélite do Estádio

Historial

O Clube Desportivo de Tondela foi fundado a 6 de Junho de 1933 completando assim 77 anos no corrente ano. A instituição surgiu através da fusão de dois clubes existentes na vila de Tondela: O Tondela Futebol Clube (fundado em 1925) e o Operário Atlético Clube (fundado em 1932). Tendo em conta a densidade populacional de Tondela, foi negociada a referida fusão e criado o Clube Desportivo de Tondela, que adoptaria as cores verde e amarelo, cores do Município.

No que toca à presença em competições, podemos considerar que estamos na presença de um clube que habitualmente milita nas divisões distritais.

CAMPEONATOS		TAÇA DE PORTUGAL	
Épocas	Divisão	Épocas	Eliminatória Alcançada
1933 – 1997	Distrital	-	-
1995/1996	II Divisão Nacional	-	-
1997/1998	III Divisão Nacional	-	-
1998/1999	III Divisão Nacional	-	-
1999/2005	Distrital	2004/05	1ª Eliminatória
2005/2006	III Divisão Nacional	2005/06	3ª Eliminatória
2006/2007	III Divisão Nacional	2006/07	1ª Eliminatória
2007/2008	III Divisão Nacional	2007/08	1ª Eliminatória
2008/2009	III Divisão Nacional	2008/09	1ª Eliminatória
2009/2010	II Divisão Nacional	2009/10	3ª Eliminatória
2010/2011	II Divisão Nacional	2010/11	2ª Eliminatória

Tabela 1 - Classificações Obtidas

Tal como podemos ver neste breve resumo acima, o CDT milita somente pela terceira vez na II Divisão Nacional, contando ainda com apenas 6 presenças na III Divisão Nacional. Como tal, seria de esperar encontrar uma estrutura ainda amadora, não muito preparada para campeonatos profissionais. Ainda assim, e tendo em conta a estabilidade que a actual direcção deu ao clube nos últimos anos, pode o Concelho aspirar a bons desempenhos nesta divisão e quem sabe, num futuro próximo, disputar a 2ª Liga.

Caracterização dos Atletas

O plantel é neste momento constituído por 22 atletas equilibradamente distribuídos pelas suas posições. Exceptuando o caso do Jucélio, apelidado de Manuel Fernandes, o do Aguinaldo e o do Ricardo Pires, são jogadores que militam há muitos anos nesta divisão ou mais acima, revelando muita experiência.

					
Rui Marcos	Nuno Ricardo	Luis Carvalho	João Pedro	Diego Queiroz	Jorge Rodrigues
					
Vitor Pereira	Alain Pilar	Bruno Parente	Emiliano Té	Fernando Ferreira	Tomé Mendes
					
Ousseni Zongo	Leonel Alves	Jucélio Jorgino	'Gomes'	Márcio Sousa	'Piojo'

				
Luis Miguel	Aguinaldo Veiga	Ricardo Pires	Paulo Ferreira	Foto de Equipa

Tabela 2 - Jogadores do CDT

Nome	Posição	Nacionalidade	Idade	Altura	Clube Anterior
Rui Marcos	Guarda-Redes	Portuguesa	35	183	Beira-Mar
Nuno Ricardo	Guarda-redes	Portuguesa	31	182	Operário
João Pedro	Defesa Esq.	Portuguesa	26	177	Carregado
Luis Carvalho	Defesa Esq.	Portuguesa	27	175	Tondela
Diego Queiroz	Defesa Central	Brasileira	26	187	Tondela
Jorge Rodrigues	Defesa Central	Portuguesa	28	184	Boavista
Alain Pilar	Defesa Central	Portuguesa	27	189	Louletano
Vitor Pereira	Defesa Central	Portuguesa	25	184	Desp. Chaves
Bruno Parente	Defesa Direito	Portuguesa	29	178	Feirense
Emiliano Té	Médio Def.	Guineense	27	179	Mafra
Fernando Ferreira	Médio Centro	Portuguesa	23	183	Acad. Viseu
Leonel Alves	Médio Esquerdo	Portuguesa	22	174	Operário
Ousseni Zongo	Médio Direito	Burkina Faso	26	170	Arouca
Tomé	Médio Direito	Português	24	177	Acad. Viseu
Gomes	Médio Ofensivo	Português	30	165	Tondela
Márcio Sousa	Médio Ofensivo	Português	24	169	Esmoriz
Jucélio Jorgino	Médio Centro	Português	18	175	Arrentela
Aguinaldo Veiga	Avançado	Angolana	21	183	Tourizense
Ricardo Pires	Avançado	Brasileira	22	187	Fermentelos
Paulo Ferreira	Avançado	Portuguesa	23	183	Arouca
Luis Miguel	Avançado	Portuguesa	32	182	Tondela
Piojo	Avançado	Argentina	25	183	Tondela
			26	179,5	
			Médias		

Tabela 3 - Plantel

Tal como é possível verificar através da tabela, estamos na presença de um plantel quase novo, com jogadores que já treinaram uns com os outros noutros clubes, com jogadores que não se conhecem, ou seja, de início a equipa técnica parte com a missão de conseguir formar um bom grupo e um bom balneário. A média de idades verificada (26) revela-nos um plantel de certa maneira já um pouco experiente,

misturando a irreverência da juventude com a experiência de quem já joga futebol há muitos anos na 2ª Liga ou na II Divisão.

Tabela 4 - Nacionalidades

Nacionalidade	Quantidade
Portuguesa	16
Brasileira	2
Angolana	1
Guineense	1
Burkina Faso	1
Argentina	1

Tabela 5 – Contratações

Jogadores transitaram época anterior	5
Jogadores contratados	17

3.1.1.2 Caracterização do Contexto Competitivo

IIª Divisão B

Tal como consta no ponto 401.01 do Regulamento das Provas Oficiais de Futebol Onze, o Campeonato Nacional da II Divisão B disputa-se em duas fases. A primeira engloba os 48 clubes classificados, divididos por três zonas (Norte, Centro e Sul), constituída cada uma por 16 clubes, que jogam entre si, por pontos, a duas voltas, para apurar o primeiro classificado. A segunda fase disputa-se entre os primeiros

classificados de cada uma das zonas, por pontos, a duas voltas, para o apuramento do campeão nacional.

O campeão nacional e o segundo classificado desta segunda fase são os clubes que sobem de divisão. Para ocupar as suas vagas, descem os dois últimos classificados da Liga de Honra (Liga Orangina). Os quatro últimos lugares de cada zona da II Divisão B e os dois piores quintos (determinados por coeficiente nº jogos/pontos conquistados), descem de Divisão para a III Divisão Nacional.

O agrupamento das referidas zonas é constituído de acordo com a situação geográfica dos clubes, sendo que as equipas da Região Autónoma dos Açores disputam a série sul, e os clubes da Madeira participam na série norte.

O Clube Desportivo disputará a série centro, onde tal como as outras séries participam clube históricos do futebol português e outros já com muito peso nesta divisão.































Equipas Participantes – Série Centro					
		Aliados Futebol Clube Lordelo			Padroense Futebol Clube
		Anadia Futebol Clube			Futebol Clube Pampilhosa
		Boavista Futebol Clube			Sertanense Futebol Clube
		Sporting Clube Coimbrões			Sporting Clube de Espinho
		Eléctrico Futebol Clube			Sporting Clube de Pombal
		Sporting Clube de Esmoriz			Clube Desportivo de Tondela
		Futebol Clube Cesarense			Grupo Desportivo Tourizense
		Gondomar Sport Clube			União Desportiva da Serra

Tabela 6 - Equipas participantes na série centro

Com o novo regulamento da II Divisão que dita uma distribuição diferente da habitual para as equipas das ilhas, a série centro é agora constituída por muitas equipas que normalmente disputavam a série norte. Assim, as três séries ficam muito competitivas, o que levanta a questão da justiça do quadro competitivo no que toca à subida de divisão, pois de entre 48 equipas que participam nas três séries, somente duas sobem de divisão, o que possibilita que uma equipa que ganhou a sua série não suba de divisão.

Este ano, e depois de estudadas as transferências de jogadores, podemos estimar que as equipas que lutarão pelos lugares cimeiros serão o Tondela, o Gondomar, O Tourizense e o Espinho. Obviamente que não sendo o futebol uma ciência exacta, é de esperar que ocorram algumas surpresas. Talvez devido à competitividade da divisão, é curioso verificar que nenhuma equipa assume publicamente a subida de divisão como objectivo.

Taça de Portugal

A Taça de Portugal é constituída por 174 clubes a saber:

- 16 Clubes da Liga ZON Sagres;
- 16 Clubes da Liga Orangina;
- 48 Clubes da II Divisão B;
- 72 Clubes das séries “A” a “F” da III Divisão Nacional;
- 10 Clubes da série Açores da III Divisão Nacional;
- 12 Clubes da série Madeira da III Divisão Nacional;

Nota: As equipas “B” estão impedidas de participar na Taça de Portugal.

Esta competição é disputada a 8 eliminatórias da seguinte forma:

- **I Eliminatória** – Participam todos os clubes à excepção dos clubes da I Liga e da II Liga. Nesta eliminatória ficam isentas 20 das 142 equipas sorteadas.

- **II Eliminatória** – Participam os clubes apurados na eliminatória anterior e os 16 da II Liga, perfazendo um total de 96 equipas.
- **III Eliminatória** – Participam os 48 clubes apurados na eliminatória anterior e os 16 da I Liga, perfazendo um total de 64 equipas.
- **IV – Eliminatória** – Participam os 32 clubes apurados na eliminatória anterior.
- **Oitavos de Final** – Participam os 16 clubes apurados na eliminatória anterior.
- **Quartos de Final** – Participam os 8 clubes apurados na eliminatória anterior.
- **Meias-finais** – Participam os 4 clubes apurados na eliminatória anterior.
- **Final** – Participam os 2 clubes apurados na eliminatória anterior.

Os jogos da I eliminatória aos quartos de final realizam-se a uma “mão”, sendo que as meias-finais são disputadas a duas “mãos”. Em cada época, os clubes só podem ficar isentos de participar nas eliminatórias, por efeito do sorteio, apenas uma vez.

A final da Taça de Portugal é realizada num só jogo, no Estádio Nacional, e é organizada directamente pela Federação Portuguesa de Futebol (FPF).

As receitas de cada jogo desta competição são distribuídas por três partes: FPF (25%) e pelos dois clubes envolvidos (75%).

Esta é uma prova na qual o Clube Desportivo Tondela ambiciona chegar o mais longe possível, sabendo que isso está também dependente do sorteio.

3.1.1.3 Caracterização das Condições de Trabalho

Recursos Temporais

Para facilitar a contabilização dos recursos temporais dividirei a época nos períodos preparatório e competitivo. A equipa apresentou-se no dia 2 de Agosto para iniciar o período preparatório que durou até ao dia 29 do mesmo mês. Este período teve a duração de 4 semanas, perfazendo um total de 34 jogos.

PERÍODO PREPARATÓRIO							
1° Microciclo	2 Agosto	3 Agosto	4 Agosto	5 Agosto	6 Agosto	7 Agosto	8 Agosto
	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira	Sábado	Domingo
Manhã	TREINO	TREINO	TREINO	TREINO	TREINO	TREINO	-
Tarde	TREINO	TREINO	-	TREINO	TREINO	-	-
2° Microciclo	9 Agosto	10 Agosto	11 Agosto	12 Agosto	13 Agosto	14 Agosto	15 Agosto
	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira	Sábado	Domingo
Manhã	TREINO	TREINO	TREINO	TREINO	TREINO	TREINO	-
Tarde	TREINO	JOGO	-	JOGO	TREINO	-	-
3° Microciclo	16 Agosto	17 Agosto	18 Agosto	19 Agosto	20 Agosto	21 Agosto	22 Agosto
	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira	Sábado	Domingo
Manhã	TREINO	TREINO	-	TREINO	TREINO	TREINO	-
Tarde	TREINO	TREINO	JOGO	TREINO	JOGO	-	-
4° Microciclo	23 Agosto	24 Agosto	25 Agosto	26 Agosto	27 Agosto	28 Agosto	29 Agosto
	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira	Sábado	Domingo
Manhã	-	TREINO	-	-	TREINO	TREINO	-
Tarde	TREINO	TREINO	JOGO	-	TREINO	-	-

Tabela 7 - Planificação do Período Preparatório

PERÍODO COMPETITIVO							
5° Microciclo	30 Agosto	31 Agosto	1 Setembro	2 Setembro	3 Setembro	4 Setembro	5 Setembro
	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira	Sábado	Domingo
Manhã	-	TREINO	TREINO	TREINO	TREINO	-	-
Tarde	-	TREINO	TREINO	JOGO	-	JOGO	-
6° Microciclo	6 Setembro	7 Setembro	8 Setembro	9 Setembro	10 Setembro	11 Setembro	12 Setembro
	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira	Sábado	Domingo
Manhã	-	TREINO	TREINO	TREINO	TREINO	TREINO	JOGO
Tarde	-	TREINO	TREINO	-	-	-	(fora)
7° Microciclo	13 Setembro	14 Setembro	15 Setembro	16 Setembro	17 Setembro	18 Setembro	19 Setembro
	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira	Sábado	Domingo
Manhã	-	TREINO	TREINO	TREINO	TREINO	TREINO	JOGO
Tarde	-	TREINO	TREINO	-	-	-	(taça portugal)
8° Microciclo	20 Setembro	21 Setembro	22 Setembro	23 Setembro	24 Setembro	25 Setembro	26 Setembro
	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira	Sábado	Domingo
Manhã	-	TREINO	TREINO	TREINO	TREINO	TREINO	JOGO
Tarde	-	TREINO	TREINO	-	-	-	(casa)

9°	27 Setembro	28 Setembro	29 Setembro	30 Setembro	1 Outubro	2 Outubro	3 Outubro
	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira	Sábado	Domingo
Manhã	TREINO	-	TREINO	TREINO	TREINO	TREINO	JOGO
Tarde	-	-	TREINO	-	-	-	(fora)
10°	4 Outubro	5 Outubro	6 Outubro	7 Outubro	8 Outubro	9 Outubro	10 Outubro
	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira	Sábado	Domingo
Manhã	-	TREINO	TREINO	TREINO	TREINO	TREINO	JOGO
Tarde	-	TREINO	TREINO	-	-	-	(casa)
11°	11Outubro	12Outubro	13Outubro	14Outubro	15Outubro	16Outubro	17Outubro
	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira	Sábado	Domingo
Manhã	TREINO	-	TREINO	TREINO	TREINO	TREINO	JOGO
Tarde	-	-	TREINO	-	-	-	(taça)
12°	18Outubro	19Outubro	20Outubro	21Outubro	22Outubro	23Outubro	24Outubro
	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira	Sábado	Domingo
Manhã	-	TREINO	TREINO	TREINO	TREINO	TREINO	JOGO
Tarde	-	TREINO	TREINO	-	-	-	(fora)
13°	25Outubro	26Outubro	27Outubro	28Outubro	29Outubro	30Outubro	31Outubro
	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira	Sábado	Domingo
Manhã	-	TREINO	TREINO	TREINO	TREINO	TREINO	JOGO
Tarde	-	TREINO	TREINO	-	-	-	(casa)
14°	1Novembro	2Novembro	3Novembro	4Novembro	5Novembro	6Novembro	7Novembro
	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira	Sábado	Domingo
Manhã	TREINO	-	TREINO	TREINO	TREINO	TREINO	JOGO
Tarde	-	-	TREINO	-	-	-	(fora)
15°	8Novembro	9Novembro	10Novembro	11Novembro	12Novembro	13Novembro	14Novembro
	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira	Sábado	Domingo
Manhã	-	TREINO	TREINO	TREINO	TREINO	TREINO	JOGO
Tarde	-	TREINO	TREINO	-	-	-	(casa)
16°	15Novembro	16Novembro	17Novembro	18Novembro	19Novembro	20Novembro	21Novembro
	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira	Sábado	Domingo
Manhã	TREINO	-	TREINO	TREINO	TREINO	TREINO	JOGO
Tarde	-	-	TREINO	-	-	-	(taça)
17°	22Novembro	23Novembro	24Novembro	25Novembro	26Novembro	27Novembro	28Novembro
	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira	Sábado	Domingo
Manhã	-	TREINO	TREINO	TREINO	TREINO	TREINO	JOGO
Tarde	-	TREINO	TREINO	-	-	-	(fora)

18° Microciclo	29 Novembro	30 Novembro	1 Dezembro	2 Dezembro	3 Dezembro	4 Dezembro	5 Dezembro
	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira	Sábado	Domingo
Manhã	-	TREINO	TREINO	TREINO	TREINO	TREINO	JOGO
Tarde	-	TREINO	TREINO	-	-	-	(casa)
19° Microciclo	6 Dezembro	7 Dezembro	8 Dezembro	9 Dezembro	10 Dezembro	11 Dezembro	12 Dezembro
	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira	Sábado	Domingo
Manhã	TREINO	TREINO	JOGO	TREINO	TREINO	TREINO	JOGO
Tarde	-	-	(fora)	-	-	-	(casa)
20° Microciclo	13 Dezembro	14 Dezembro	15 Dezembro	16 Dezembro	17 Dezembro	18 Dezembro	19 Dezembro
	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira	Sábado	Domingo
Manhã	TREINO	-	TREINO	TREINO	TREINO	TREINO	JOGO
Tarde	-	-	TREINO	-	-	-	(fora)
21° Microciclo	20 Dezembro	21 Dezembro	22 Dezembro	23 Dezembro	24 Dezembro	25 Dezembro	26 Dezembro
	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira	Sábado	Domingo
Manhã	-	TREINO	TREINO	TREINO	-	-	-
Tarde	-	TREINO	TREINO	-	-	-	-
22° Microciclo	27 Dezembro	28 Dezembro	29 Dezembro	30 Dezembro	31 Dezembro	1 Janeiro	2 Janeiro
	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira	Sábado	Domingo
Manhã	TREINO	TREINO	TREINO	TREINO	-	-	-
Tarde	TREINO	TREINO	-	TREINO	-	-	-
23° Microciclo	3 Janeiro	4 Janeiro	5 Janeiro	6 Janeiro	7 Janeiro	8 Janeiro	9 Janeiro
	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira	Sábado	Domingo
Manhã	-	TREINO	TREINO	TREINO	TREINO	TREINO	JOGO
Tarde	TREINO	TREINO	-	-	-	-	(casa)
24° Microciclo	10 Janeiro	11 Janeiro	12 Janeiro	13 Janeiro	14 Janeiro	15 Janeiro	16 Janeiro
	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira	Sábado	Domingo
Manhã	TREINO	-	TREINO	TREINO	TREINO	TREINO	JOGO
Tarde	-	-	TREINO	-	-	-	(fora)
25° Microciclo	17 Janeiro	18 Janeiro	19 Janeiro	20 Janeiro	21 Janeiro	22 Janeiro	23 Janeiro
	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira	Sábado	Domingo
Manhã	-	TREINO	TREINO	TREINO	TREINO	TREINO	JOGO
Tarde	-	TREINO	TREINO	-	-	-	(casa)
26° Microciclo	24 Janeiro	25 Janeiro	26 Janeiro	27 Janeiro	28 Janeiro	29 Janeiro	30 Janeiro
	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira	Sábado	Domingo
Manhã	TREINO	-	TREINO	TREINO	TREINO	TREINO	JOGO
Tarde	-	-	TREINO	-	-	-	(fora)
27°	31 Janeiro	1 Fevereiro	2 Fevereiro	3 Fevereiro	4 Fevereiro	5 Fevereiro	6 Fevereiro

Microciclo	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira	Sábado	Domingo
Manhã	-	TREINO	TREINO	TREINO	TREINO	TREINO	JOGO
Tarde	-	TREINO	TREINO	-	-	-	(casa)
28º	7Fevereiro	8Fevereiro	9Fevereiro	10Fevereiro	11Fevereiro	12Fevereiro	13Fevereiro
Microciclo	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira	Sábado	Domingo
Manhã	TREINO	-	TREINO	TREINO	TREINO	TREINO	JOGO
Tarde	-	-	TREINO	-	-	-	(fora)
29º	14Fevereiro	15Fevereiro	16Fevereiro	17Fevereiro	18Fevereiro	19Fevereiro	20Fevereiro
Microciclo	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira	Sábado	Domingo
Manhã	-	TREINO	TREINO	TREINO	TREINO	TREINO	JOGO
Tarde	-	TREINO	TREINO	-	-	-	(casa)
30º	21Fevereiro	22Fevereiro	23Fevereiro	24Fevereiro	25Fevereiro	26Fevereiro	27Fevereiro
Microciclo	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira	Sábado	Domingo
Manhã	TREINO	-	TREINO	TREINO	TREINO	TREINO	JOGO
Tarde	-	-	TREINO	-	-	-	(fora)
31º	28Fevereiro	1Março	2Março	3Março	4Março	5Março	6Março
Microciclo	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira	Sábado	Domingo
Manhã	-	TREINO	TREINO	TREINO	TREINO	TREINO	JOGO
Tarde	-	TREINO	TREINO	-	-	-	(casa)
32º	7Março	8Março	9Março	10Março	11Março	12Março	13Março
Microciclo	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira	Sábado	Domingo
Manhã	TREINO	-	TREINO	TREINO	TREINO	TREINO	JOGO
Tarde	-	-	TREINO	-	-	-	(fora)
33º	14Março	15Março	16Março	17Março	18Março	19Março	20Março
Microciclo	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira	Sábado	Domingo
Manhã	-	TREINO	TREINO	TREINO	TREINO	TREINO	JOGO
Tarde	-	TREINO	TREINO	-	-	-	(casa)
34º	21Março	22Março	23Março	24Março	25Março	26Março	27Março
Microciclo	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira	Sábado	Domingo
Manhã	TREINO	-	TREINO	TREINO	TREINO	TREINO	JOGO
Tarde	-	-	TREINO	-	-	-	(fora)
35º	28Março	29Março	30Março	31Março	1Abril	2Abril	3Abril
Microciclo	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira	Sábado	Domingo
Manhã	-	TREINO	TREINO	TREINO	TREINO	TREINO	JOGO
Tarde	-	TREINO	TREINO	-	-	-	(casa)
36º	4Abril	5Abril	6Abril	7Abril	8Abril	9Abril	10Abril
Microciclo	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira	Sábado	Domingo

Manhã	TREINO	-	TREINO	TREINO	TREINO	TREINO	JOGO
Tarde	-	-	TREINO	-	-	-	(fora)
37°	11Abril	12Abril	13Abril	14Abril	15Abril	16Abril	17Abril
Microciclo	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira	Sábado	Domingo
Manhã	-	TREINO	TREINO	TREINO	TREINO	TREINO	JOGO
Tarde	-	TREINO	TREINO	-	-	-	(casa)
38°	18Abril	19Abril	20Abril	21Abril	22Abril	23Abril	24Abril
Microciclo	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira	Sábado	Domingo
Manhã	TREINO	-	TREINO	TREINO	TREINO	JOGO	-
Tarde	-	-	TREINO	-	-	(fora)	-
39°	25Abril	26Abril	27Abril	28Abril	29Abril	30Abril	1Maio
Microciclo	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira	Sábado	Domingo
Manhã	-	TREINO	TREINO	TREINO	TREINO	JOGO	-
Tarde	-	TREINO	TREINO	-	-	(casa)	-
A 1ª Fase do Campeonato Nacional II Divisão termina no dia 30 de Abril. Haverá lugar a um planeamento posterior a esta data caso a equipa fique em primeiro lugar e consequentemente se qualifique para a 2ª Fase – Apuramento de Campeão e subida de divisão.							

Tabela 8 - Planificação do Período Competitivo

	P. Preparatório	P. Competitivo	Total
Nº Unidades Treino	32	225	257
Nº Jogos Treino	5	2	7
Nº Treinos Bi-Diários	11	52	62

Tabela 9 - Contabilização das sessões de treino

Tendo em conta que a equipa sénior do CDT tinha calendarizado a I eliminatória no dia 5 de Setembro, o período competitivo teve início no dia 30 de Agosto (2ª feira). Depois de um período em que a periodização é mais característica, ao entrarmos no período seguinte (competitivo) vai ser adoptado o microciclo tipo de toda a época, conforme o local do jogo.

Recursos Materiais

Para melhor preparar e de maneira a potenciar todo o processo de treino, a equipa técnica do Clube Desportivo de Tondela elaborou um inventário de material necessário para as 3 seguintes áreas de intervenção:

- Treino propriamente dito;
- Treino complementar no Ginásio/Recuperação de lesões e Re-Integração no Treino;
- Análise e observação da equipa e adversários;

Treino		
2 Balizas pequenas		6 cones altos amarelos e 4 laranjas
1 barreira móvel		10 câmaras de ar para tracção
5 bonecos (tipo vara)		8 barreiras pequenas (20cm)
10 varas		8 chouriços de 5 kg e 8 de 3 kg
40 Bolas Nike		120 Pinos (4 cores)
2 Balizas regulares móveis		4 Jogos de coletes (4 cores)
Ginásio		Análise
3 Bicicletas	1 Máquina Multifunções	1 Televisão Plasma no Gabinete da Equipa Técnica;
1 Passadeira	2 Espaldares	1 Câmara de Filmar e 1 Tripé;
1 Elíptica	3 Bolas medicinais	2 Computadores pessoais para elaborar os vídeos;

Tabela 10 - Inventário do Material

Recursos Humanos

Presidido por Gilberto Coimbra, o CDT emprega diversos funcionários responsáveis pela sua área, e que fazem com que o clube funcione dia após dia. Para além dos seus funcionários, o clube conta ainda com a ajuda da Autarquia que emprega alguns funcionários no tratamento do relvado e instalações do clube.

Nome	Função
Gilberto Coimbra	Presidente
Frederico Assunção	Director Desportivo
Flávio Ferreira	Secretário Técnico
Luis Fonseca	Secretário Técnico
Rolando Cruz	Técnico de Equipamentos
Pedro Ramalho	Técnico de Equipamentos

Tabela 11 - Estrutura de Apoio à Equipa

Dentro desta estrutura, cada um desempenha uma função mais específica de acordo com o seu posto:

Gilberto Coimbra

- Responsável Máximo pelo Clube Desportivo de Tondela

Frederico Assunção

- Responsável pelo contacto e negociação de jogadores;
- Permanência no banco de suplentes nos dias de jogo.

Luis Fonseca e Flávio Ferreira

- Apoio efectivo em todas as situações solicitadas pelo treinador;
- Coordenação administrativa do Clube Desportivo de Tondela;
- Apoio logístico nas casas dos jogadores.

Rolando Cruz

- Responsável pelos equipamentos durante os treinos e preparação do dia da competição.

Pedro Ramalho

- Responsável pelos equipamentos nos dias de jogo fora de casa.

	Nome	Função
	Filipe Moreira	Treinador Principal
	Pepa	Treinador Adjunto
	José Barbosa	Treinador Adjunto
	Luis Freire	Treinador Adjunto
	Vitor Albernaz	Massagista

Tabela 12 - Equipa Técnica

Também dentro da equipa técnica, encontram-se definidas as funções de cada elemento:

Filipe Moreira

- Responsável máximo pela condução da equipa em competição;
- Coordenador de todos os elementos da equipa técnica;
- Responsável por toda a planificação do processo de treino;
- Responsável principal pela escolha do modelo de jogo a adoptar em competição;

Pepa

- Participação/Intervenção efectiva no processo de treino;
- Responsável na relação com o grupo de trabalho;
- Apoio permanente no conceito Treino-Jogo;
- Apoio informático e estatístico;
- Presença no banco de suplentes no dia de jogo.

José Barbosa

- Treino dos Guarda-Redes;
- Responsável pela utilização do ginásio por parte da equipa sénior;
- Presença no dia de jogos (Aquecimento dos Guarda-Redes e Filmagem do Jogo);
- Elaboração de observações de adversários quando necessário (captação de imagens e elaboração de relatório)

- Observação da equipa em competição (captação de imagens/relatório de desempenho)
- Apoio na elaboração das apresentações audiovisuais sobre as equipas adversárias.
- Co-Responsável pela elaboração de vídeos motivacionais;
- Discussão de nuances estratégicas a adoptar para o jogo.

Luis Freire

- Observação do processo de treino (captação de imagens);
- Responsável pela observação dos adversários (captação de imagens e elaboração de relatórios)
- Observação da equipa em competição (captação de imagens/relatório de desempenho)
 - Responsável pelas apresentações audiovisuais sobre as equipas adversárias;
 - Co-Responsável pela elaboração de vídeos motivacionais;
 - Discussão sobre nuances estratégicas a adoptar para o jogo.

3.1.1.4 Definição de Objectivos

Competitivos

OBJECTIVOS		
Campeonato Nacional 2ª Divisão		Taça de Portugal
Total Golos Marcados	55	
Total Golos Sofridos	23-25	
Nº Mínimo de Vitórias	20	Avançar o máximo possível na competição, tendo como objectivo mínimo chegar à 4ª Eliminatória.
Nº máximo Empates	5	
Nº máximo Derrotas	5	
Pontos ao final da 1ª Volta	32	
<u>1º Lugar – Subida de Divisão</u>		

Tabela 13 - Objectivos Competitivos

Individuais

Após uma avaliação inicial (não estruturada) do plantel, que teve por base a observação de treinos, jogos amigáveis e posteriores reuniões, a equipa técnica delineou os seguintes objectivos para cada jogador, tendo em conta as dimensões física, técnicas e tácticas dos atletas.

Nome	Objectivos Individuais
Rui Marcos	- Melhorar posicionamento aquando dos cruzamentos (posiciona-se normalmente mais próximo do 2º poste); - Melhorar a reposição da bola;
Nuno Ricardo	- Melhorar as saídas as cruzamentos;
João Pedro	- Ligeiro aumento da massa muscular;
Luis Carvalho	- Aumentar os índices de “agressividade” no processo defensivo; - Aprender a fechar dentro;
Diego Queiroz	- Melhorar a relação/coordenação com o outro central e médio defensivo; - Aprender a defender zonalmente e perder o hábito de se comportar como libero;
Jorge Rodrigues	- Melhorar a relação/coordenação com o outro central e médio defensivo;

	<ul style="list-style-type: none"> - Perder o hábito de marcar o avançado homem a homem durante todo o jogo; - Melhorar as capacidades técnicas que lhe permitam enriquecer a construção de jogo ofensivo da equipa;
Alain Pilar	<ul style="list-style-type: none"> - Voltar ao seu peso habitual (perder 3 kgs); - Melhorar o seu posicionamento (cumprir com a cobertura ofensiva e defensiva ao lateral e ao central; rapidez na antecipação e na subida no terreno de modo a diminuir rapidamente o espaço entre linhas); - Melhorar as capacidades técnicas que lhe permitam enriquecer a construção de jogo ofensivo da equipa;
Vitor Pereira	<ul style="list-style-type: none"> - Maior rapidez na antecipação e na abordagem aos lances em geral;
Bruno Parente	<ul style="list-style-type: none"> - Melhorar os seus índices físicos em virtude de ter sofrido uma lesão no joelho há relativamente pouco tempo ao serviço do Feirense;
Emiliano Té	<ul style="list-style-type: none"> - Imprimir maior velocidade na circulação de bola;
Fernando Ferreira	<ul style="list-style-type: none"> - Habituação às características da posição de médio defensivo; - Voltar ao seu peso habitual (perder 3 kgs);
Leonel Alves	<ul style="list-style-type: none"> - Aumentar os índices de agressividade nos momentos de pressão;
Oussen Zongo	<ul style="list-style-type: none"> - Melhorar o seu posicionamento (aprender a fechar dentro; pressionar identificando os sinais, não pressionar “à toa”; saber onde dar os apoios ao portador da bola – perto ou longe;)
Tomé	<ul style="list-style-type: none"> - Habituação às características da posição de defesa direito; - Melhorar posicionamento defensivo (correcta contenção; fechar dentro);
Gomes	<ul style="list-style-type: none"> - Aumentar os índices de agressividade nos momentos de pressão; - Imprimir maior ritmo na circulação de bola (não prender tanto a bola);
Márcio Sousa	<ul style="list-style-type: none"> - Imprimir maior ritmo na circulação de bola (não prender tanto a bola); - Arriscar mais o último passe; - Melhorar posicionamento no processo ofensivo (não vir buscar jogo ao pé dos centrais; saber explorar zona entre linhas para receber a bola);
Jucélio Jorgino	<ul style="list-style-type: none"> - Adaptação ao futebol sénior e a todas as suas características; - Aumento da massa muscular; - Melhorar o seu posicionamento defensivo (quando e onde pressionar; maior agressividade);
Aguinaldo Veiga	<ul style="list-style-type: none"> - Melhorar o seu posicionamento no processo ofensivo (saber dar o apoio frontal e combinar com o sector do meio campo; decidir quando sair em ruptura ou quando receber no pé); - Melhorar as suas capacidades técnicas que lhe permitam contribuir com maior qualidade para os comportamentos ofensivos da equipa no último terço do campo (recepção; recepção orientada; segurar a bola; finalização);
Ricardo Pires	<ul style="list-style-type: none"> - Melhorar a relação/coordenação com o outro avançado; - Melhorar a ocupação das zonas de finalização;

Paulo Ferreira	- Melhorar o posicionamento defensivo (saber onde pressionar; saber fechar no médio defensivo);
Luis Miguel	- Voltar ao seu peso habitual (perder 10 kgs);
Piojo	- Melhorar as suas capacidades técnicas que lhe permitam imprimir maior acutilância ao ataque da equipa (remate de fora da área);

Tabela 14 - Objectivos Individuais

3.1.1.5 Princípios Orientadores

Regras/Normas de Conduta e Regulamento Interno

O clube não possui estes documentos actualizados, e não dispôs dos antigos. Encontram-se os dois em construção desde o início da época.

Reuniões da Estrutura Técnica

A equipa técnica está sempre convocada a comparecer uma hora antes dos treinos para se falar destes, sendo que após o treino também há lugar a conversa sobre a sessão. Devido ao avolumado número de treinos e consequentes reuniões, torna-se muito complicado apresentar algum tipo de relatório escrito sobre ditos encontros.

Para além das reuniões que tomam lugar antes e depois dos treinos, a equipa técnica reuniu-se 3 vezes antes do início da temporada para estabelecer vários aspectos entre os quais: Distribuição de tarefas; Planeamento do período preparatório; Modelo de jogo a adoptar; Microciclo tipo; Levantamento da realidade do clube; Elaboração de um quadro de necessidades;

3.1.2 Organização do Processo de Treino

3.1.2.1 Definição do Modelo de Jogo

Momento de Jogo Ataque

Macro Princípios

Utilização *preferencial do método jogo ofensivo ataque rápido* (gestão do risco e segurança, sendo que a primeira intenção da equipa independentemente do local onde circula a bola é avançar rapidamente no terreno de jogo, senão o conseguir procura entrar em ataque organizado não perdendo a posse de bola).

Utilização do princípio de jogo Espaço (principalmente profundidade), sendo que a equipa ocupa em profundidade normalmente 50 metros e em largura 40 metros, não existindo muita largura posicional dos jogadores, sendo que procura-se ter linhas de passe mais profundas do que largas conquistando o espaço entre - linhas, tentando com este posicionamento avançar rapidamente no terreno de jogo respeitando o princípio de jogo ataque - rápido.

Utilização de coberturas ofensivas por toda a equipa quando ataca “(ataque à zona)”, de forma a estar preparada para caso perca a posse de bola estar bem posicionada. Este macro - princípio também permite à equipa qualidade na circulação de bola, existindo apoios ao portador da mesma.

Meso Princípios

Sector defensivo

O sector defensivo *tenta circular rápido* a bola utilizando as coberturas ofensivas, colocando a mesma num dos *corredores laterais* rapidamente, normalmente num dos laterais da equipa. Quando a linha de passe estiver fechada procura então colocar a bola num médio ala, ou utiliza como recurso o jogo directo para os avançados.

Mobilidade ofensiva nos corredores laterais, sendo que os laterais sobem à vez apoiando o corredor do lado da bola, ficando os restantes elementos do sector defensivo concentrados.

Quando a equipa está a jogar no meio campo adversário, o sector defensivo posiciona-se normalmente próximo da linha de meio campo, respeitando as coberturas ofensivas e não deixando nunca os dois laterais abertos, sendo que um lateral apoia o ataque e o outro fica junto dos centrais, ficando essa linha defensiva normalmente situada em 30 metros de largura ***basculando em função da posição da bola***.

Sector intermédio

Circulação de bola rápida principalmente em profundidade, tentando sempre conquistar linhas de passe situadas mais à frente no terreno de jogo (procurar jogo entre linhas; jogo interior; jogo directo para avançados). Pouco número de passe até chegar a zonas mais ofensivas. Sector intermédio com bola ocupa normalmente 40 metros em largura no máximo, sendo que em profundidade ocupa 25 metros aproximadamente.

Mobilidade ofensiva, procurando integrar jogadores pertencentes ao sector intermédio em espaços mais ofensivos, aparecendo junto da área contrária nas zonas de finalização, sendo que o preenchimento da área quando bola está nos corredores laterais ofensivos deverá ser sempre feita por 2 jogadores deste sector.

Basculação deste sector em função da posição da bola, não ficando muito espaço entre os jogadores, procurando a circulação rápida e interior acima referida.

Nota: a circulação interior realizada pelo sector intermédio permite a subida do lateral do lado da bola, sendo este o jogador que vai dar maior largura nas zonas mais ofensivas.

Sector Atacante

Mobilidade ofensiva – Procura de desmarcações no espaço por parte do jogador do sector ofensivo do lado da bola (principalmente para corredores laterais); trocas posicionais constantes; Procura em dar sempre uma linha de passe em apoio, tentando assim participar na circulação de bola rápida da equipa. Preenchimento da área com 2 homens preferencialmente.

Basculação em função da posição da bola (avançados basculam consoante o local onde a bola está tendo normalmente 25 metros em largura e 10 metros em profundidade).

Micro – Princípios

Guarda – Redes

Quando a equipa tem a bola este jogador deverá posicionar-se em função da mesma, respeitando a cobertura ofensiva que toda a equipa deverá ter a preocupação de dar aos colegas. A distância ao sector defensivo varia, mas deverá adoptar sempre uma posição que lhe permita funcionar como libero, protegendo as costas do sector defensivo, encurtando assim o espaço entre linhas.

A reposição da posse de bola deverá ser iniciada pelos corredores laterais, de preferência ofensivos. Em caso de ser improvável a reposição com qualidade nesta zona do campo deverá sair pelos corredores laterais no sector defensivo da equipa.

Defesas Laterais

Estes jogadores são responsáveis por dar maior largura ao jogo da equipa quando esta tem a posse de bola, tendo que apoiar o ataque da equipa quando a bola está no seu corredor lateral. Estes jogadores deverão avançar no terreno de jogo nestas situações, procurando criar superioridade numérica nos corredores.

Quando da posse de bola estes jogadores deverão evitar a circulação em largura e procurar a circulação em profundidade, tentando colocar a bola entre linhas, ou mesmo nos avançados.

Quando se verifica a subida dum dos laterais, obrigatoriamente o outro defesa lateral terá que ficar na linha dos defesas centrais, sendo que com isto deverá garantir o equilíbrio se a equipa perder a posse de bola.

Defesas centrais

Estes jogadores deverão acompanhar a subida no terreno de jogo da restante equipa, não deixando “partir” a distância para o sector intermédio. Deverão subir até ao meio campo se possível e bascular em função da posição da bola.

Quando estes jogadores possuem a posse de bola deverão fazê-la chegar rapidamente aos corredores laterais, senão conseguirem colocar a mesma jogável nestas zonas do campo, deverão rapidamente, os jogadores entre linhas ou mesmo os avançados utilizando o jogo directo. Não é desejável a circulação na zona de acção destes jogadores.

Médios Centros

Jogador com características menos ofensivas

Em relação aos médios centros os mesmos deverão ter funções diferentes quando a equipa tem a posse de bola. Deverá sempre existir um elemento (no mínimo) que seja responsável por dar maior segurança se a equipa perder a bola. Este jogador com características menos ofensivas, deverá não se desposicionar muito do corredor central, sendo que deverá sempre garantir cobertura ofensiva perto do centro do jogo, ou uma linha de passe segura ao sector defensivo. Quando da posse de bola, deverá ter a mesma pouco tempo tendo como primeira preocupação jogar nos jogadores que se desmarcam entre linhas e em profundidade, ou em recurso jogar nos corredores laterais, onde existirá a subida dum lateral da equipa.

Jogador com características mais ofensivas

Este jogador deverá procurar garantir maior profundidade ao sector intermédio quando a equipa tem a posse de bola, procurando a bola no espaço entre linhas, posicionando-se do lado da bola, entre a bola e a baliza.

Médios Interiores

Este jogador deverá saber quando deve dar linha de passe dentro ao lateral para combinar com este e fazê-lo progredir no terreno, ou quando deverá abrir dando maior largura e procurando também dar profundidade à equipa. Normalmente essa leitura será feita a partir da coordenação com o avançado do lado dele, ou seja, caso o avançado esteja a dar apoio perto da linha lateral, o médio interior joga um pouco mais dentro. Se o avançado estiver ele mais posicionado no corredor central, aí este jogador deve abrir dotando a equipa de maior largura.

Quando a bola se encontra no lado contrário ao seu, o médio interior deve jogar dentro, ou seja, no corredor central, de maneira a juntar linhas, a preparar-se para sair a variar o centro de jogo, e a dar a cobertura defensiva ao colega. Quando a equipa dá profundidade ao jogo e se adivinha cruzamento, este jogador tem a responsabilidade de ocupar a zona do 2º poste.

Avançados

Os avançados devem possuir uma boa coordenação de movimentos entre os dois, fruto do hábito e do conhecimento do colega, mas principalmente de uma boa comunicação.

Estes jogadores devem também procurar servir os seus colegas com apoios frontais na linha ou no corredor central, entre os defesas e os médios.

Quando a equipa der profundidade ao processo ofensivo e sair um cruzamento, os avançados definem através do seu movimento, que ataca o 1º e quem ataca o 2º poste.

Momento de Jogo Defesa

Macro Princípios

Utilização do método defensivo *defesa à zona pressionante*, procurando pressionar nos corredores laterais imediatamente no meio campo defensivo do adversário. O bloco quer-se compacto com o máximo de 30 metros de distância, reduzindo assim o espaço entre linhas para se jogar.

A equipa deve bascular horizontalmente em 2 corredores, formando diagonais defensivas com as sucessivas coberturas.

O movimento do Avançado do lado da bola é que comanda o pressing que pode ser realizado através de toda a equipa por decisão do avançado, ou pelo reconhecimento por parte de todos de um sinal de pressão (adversário recebe a bola de costas para o jogo, recebe a bola a saltar, má recepção).

A abordagem ao portador da bola deve ser realizada de forma “agressiva”, não lhe concedendo espaço para virar o corredor, em virtude da equipa estar concentrada sobre um lado forte e ter de bascular toda para o corredor contrário.

Meso Princípios

Sector defensivo

O sector defensivo fazer da *concentração* um princípio primordial de maneira a evitar passes de ruptura por entre eles. Quando a bola se encontra num corredor lateral deve-se formar uma diagonal, sendo que essa diagonal transforma-se numa linha recta quando o adversário se aproxima na nossa grande área.

Este sector tem de criar automatismos de subida no terreno sempre que a bola tome o sentido da baliza adversária de modo a juntar-se à linha do meio campo, colocar os adversários fora de jogo, e servir de cobertura ao sector intermediário.

Sector intermédio

Este sector ao pressionar num corredor lateral apresenta-se menos largo, devido à disposição do principal sistema táctico, assim a contenção deverá ser efectiva não permitindo qualquer variação de flanco.

Os jogadores deste sector devem-se habituar a duas situações distintas de posicionamento de acordo com a posição da bola: sempre que estivermos a pressionar no meio campo adversário, este sector desenha-se em campo num 1x3. Sempre que os adversários conseguirem sair da pressão e estivermos desorganizados ou pressionarmos no nosso meio campo, este sector posiciona-se em linha.

Sector Atacante

O sector avançado é chave fundamental no processo defensivo da equipa pois é a partir deles que tudo o resto de desenrola e a equipa responde. É da responsabilidade deste sector “empurrar” o adversário para os corredores laterais.

Micro – Princípios

Guarda – Redes

Este jogador deverá posicionar-se em função da bola, continuando a adoptar sempre uma posição que lhe permita funcionar como libero, protegendo as costas do sector defensivo, encurtando assim o espaço entre linhas e prevenindo os passes de ruptura. O Guarda-Redes deve estar em constante comunicação com o resto da equipa mas principalmente com a linha defensiva, pois estão a ver o jogo de frente.

Defesas Laterais

Estes jogadores são responsáveis por dar o equilíbrio no lado contrário ao da bola, cumprindo com a cobertura ao central mais próximo e a não permitir passes de ruptura entre eles. A sua contenção sobre o portador da bola deve ser efectiva e que não lhe permite efectuar o cruzamento.

Defesas centrais

Esta posição requer muita coordenação entre os dois jogadores que lá actuem pois marcando zonalmente, as movimentações do sector atacante adversário devem ser vigiadas mas passadas de um defesa para outro consoante a posição da bola.

Os defesas centrais devem cumprir o princípio da cobertura defensiva tanto com o seu colega como para com o defesa lateral do seu lado.

Médios Centros

Jogador com características mais ofensivas

Este jogador deve ser dos primeiros a responder à investida dos avançados sobre a pressão no portador da bola, pressionando também ele o médio defensivo adversário, tapando-lhes assim uma linha de passe. À medida que o adversário entra no nosso meio campo, este jogador junta-se ao mais defensivo formando uma linha com os médios interiores e o defensivo nas costas ou uma linha de 4 jogadores, conforme o jogo e solicitação do treinador.

Médios Interiores

Estes jogadores são responsáveis por dar o equilíbrio no lado contrário ao da bola, cumprindo com a cobertura ao médio centro mais próximo e a não permitir passes

de ruptura entre eles. A sua contenção sobre o portador da bola deve ser efectiva e que não lhe permite efectuar o cruzamento.

Quando a bola se encontra no lado contrário ao seu, o médio interior deve jogar dentro, ou seja, no corredor central, de maneira a juntar linhas, a dar equilíbrio e a povoar mais o sector intermédio.

Avançados

Tal como referido acima, os avançados são pedras fundamentais neste processo de pressionar com o bloco alto. O avançado do lado da bola depois de fechar a linha de passe para o outro central vai pressionar com auxílio do médio interior. Enquanto isso, o outro avançado fecha ainda outra linha de passe atrás segurança. Quando a bola começa a entrar no nosso meio campo defensivo, o avançado mais distante desloca-se a fechar junto ao médio defensivo de maneira a anular-lhes essa possível saída de pressão.

Momento de Jogo Transição Defesa-Ataque

Utilização do ataque rápido como principal meio de transitar após ganhar a bola. Visto o objectivo da equipa ser recuperar a bola o mais à frente possível, o sector atacante e o intermédio procurarão desmarcações de ruptura para finalizar o mais rápido possível.

Caso não seja possível transitar rápido para as zonas de finalização a equipa guardará a bola em segurança na construção do processo ofensivo, procurando o mais rápido possível o aparecimento de uma linha de passe fatal.

Momento de Jogo Transição Ataque-Defesa

Assim que a equipa perde a posse de bola tem como objectivo voltar a recuperá-la o mais rápido possível, daí a pressão imediata de quem perdeu a bola e de dois ou 3 colegas mais próximos. Enquanto isso, os sectores mais recuados vão-se organizando

para que se a primeira barreira falhar (pressing imediato) a equipa já se encontre equilibrada defensivamente. No momento após a perda de bola por parte da nossa equipa, todos os jogadores devem pensar em juntar rapidamente o bloco do lado da bola, para mais rapidamente nos equilibrarmos, utilizando o princípio da concentração.

3.1.2.2 Periodização do Processo de Treino

Tal como referido no ponto 3 do anterior capítulo, o Macroциclo foi dividido em duas estruturas: Período Preparatório e o Período Competitivo. Durante o Período Preparatório o objectivo foi melhorar os índices físicos dos atletas que regressavam aos treinos após 3 meses sem treinar (o campeonato tinha acabado no início de Maio). O processo de treino respondia a esta preocupação através de exercícios que tinham como principal preocupação a interpretação do modelo de jogo adoptado, por parte dos jogadores. Assim, o volume de treinos foi elevado, a intensidade também, mas o foco principal sempre foi a apreensão e optimização do modelo de jogo.

Já durante o período competitivo, a equipa técnica procurou estabilizar o processo inserindo menor variabilidade nos exercícios, mas variando o conteúdo dos treinos ao longo de um microциclo tipo estabelecido no início do referido período.

A distribuição dos conteúdos do treino nas suas diversas dimensões pode ser consultada no Anexo 1.

Importante ainda salientar a existência de dois microциclos, sendo que a sua “utilização” depende da localização dos jogos (casa ou fora), visto este aspecto ser importante no planeamento das idas dos jogadores à sua casa para estarem com a família.

JOGO EM CASA							
	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira	Sábado	Domingo
Manhã	TREINO	-	TREINO	TREINO	TREINO	TREINO	JOGO
Tarde	-	-	TREINO	-	-	-	

Tabela 15 - Periodização caso tenhamos jogado em casa

JOGO FORA							
	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira	Sábado	Domingo
Manhã	-	TREINO	TREINO	TREINO	TREINO	TREINO	JOGO
Tarde	-	TREINO	TREINO	-	-	-	

Tabela 16 - Periodização caso tenhamos jogado fora

3.1.2.3 Avaliação e controlo do treino e da competição

Durante o período preparatório, e como o objectivo era que o treino tivesse intensidades altas e um grande aproveitamento do tempo útil, a equipa técnica debruçou-se sobre o tempo que tinha cada parte do treino, para elaborar relatórios semanais acerca do tempo útil do mesmo. Para realizar este controlo, este estudo era realizado uma vez por semana num dos treinos à escolha (exceptuando os treinos de recuperação). Um dos treinadores adjuntos (Luis Freire) filmou o treino, e posteriormente registaram-se os tempos dos seguintes itens:

“Tempo útil de treino” – Tempo em que os jogadores se encontram em exercício;

“Alongamentos” – Tempo durante o qual os atletas estão a alongar;

“Instrução” – Tempo durante o qual o treinador explica os exercícios;

“Águas” – Tempo durante o qual os jogadores estão a beber água;

“Transição” – Tempo durante o qual os atletas transitam de um exercício para outro.

“Organização” – Tempo durante o qual os jogadores se organizam para darem início ao exercício.

O primeiro controlo foi realizado no dia 5 de Agosto no treino da manhã e os resultados foram os seguintes:

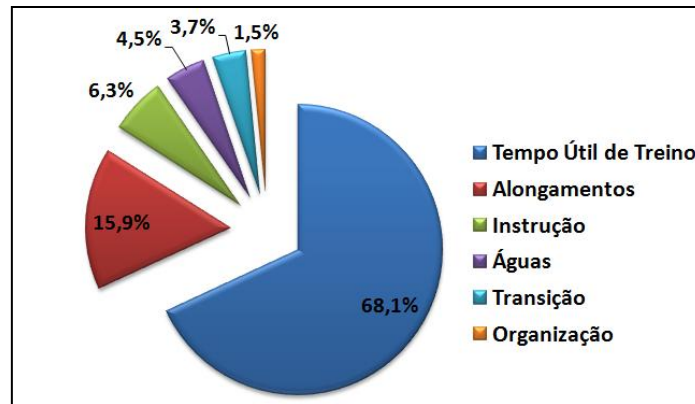


Gráfico 1 - Tempo Útil Treino 5 Agosto

A partir do gráfico apresentado, podemos concluir que em termos percentuais, num treino de 90 minutos, a equipa passou 1,5% do tempo a organizar-se para iniciar o exercício, 3,7% do tempo a transitar de um exercício para outro, 4,6% a beber água, 6,3% do treino a ouvir as instruções acerca dos exercícios, 15,9% a alongar e 68,1% em tempo útil de treino. Se considerarmos os alongamentos como tempo útil de treino, que efectivamente o é, podemos verificar que o treino 84% de tempo útil, ou seja, cerca de 75 minutos em treino efectivo, o que é um valor muito alto e satisfatório.

O controlo seguinte aconteceu no microciclo seguinte no dia 9 de Agosto:

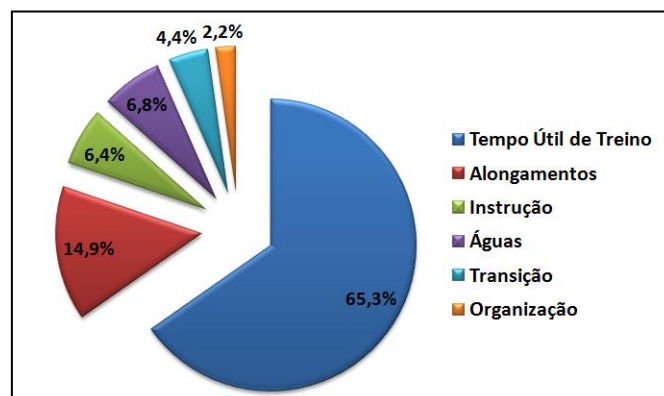


Gráfico 2 - Tempo Útil Treino 9 Agosto

Após análise do gráfico continuamos a verificar que o treino continua a ser “bem aproveitado” visto apresentar cerca de 80,1% (72 minutos), mais uma vez considerando os alongamentos como parte útil de treino.

Tendo em conta que o 3º microciclo do período preparatório teve 2 jogos de treino, a equipa técnica achou por bem não controlar o factor “tempo útil de treino” visto a intensidade ter baixado um pouco, fruto de uma maior recuperação nesta semana.

Já na última semana do período preparatório voltou-se a realizar o controlo do tempo útil de treino, que com seria de esperar mostrou resultados semelhantes, ou seja, um tempo útil elevado, ainda que ligeiramente inferior aos obtidos anteriormente mas igualmente satisfatórios e compreensíveis, resultado de uma redução da densidade dos treinos visto estarmos-nos a aproximar do período competitivo.

Controlo do dia 24 de Setembro:

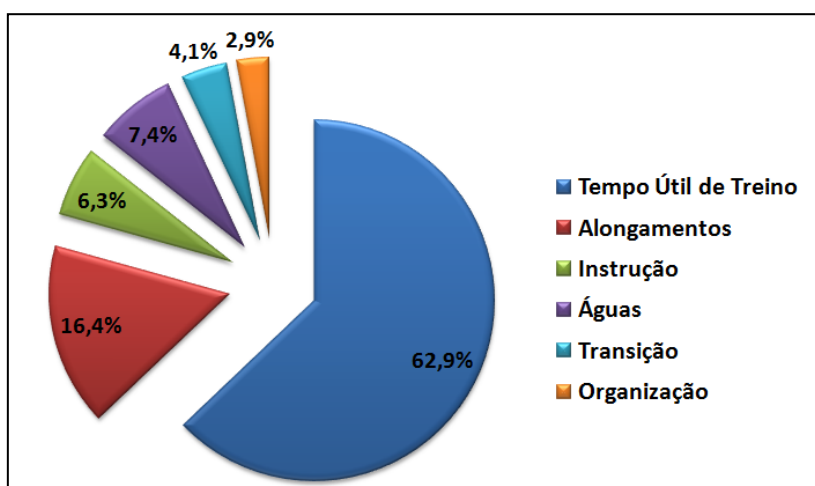


Gráfico 3 - Tempo Útil Treino - 24 Setembro

Tal como apresentado no gráfico continuamos a verificar uma boa utilização do tempo de treino.

Assim que foi dado o início das provas oficiais, o treino em campo é controlado mais espaçadamente através da filmagem do treino de 4ª feira à tarde – Treino de Conjunto. A equipa reúne-se posteriormente a assistir ao vídeo para tirar ilações do que é ainda necessário corrigir ou potenciar na equipa.

Também a competição é alvo de controlo. Todos os jogos realizados pela equipa sénior do Clube Desportivo de Tondela são filmados e sofrem posterior edição dos lances positivos e negativos verificados durante o jogo, nas diversas fases do jogo, para se mostrar aos atletas. É também realizado o controlo individual ao nível dos minutos de jogo, jogos a titular, jogos como suplente utilizado ou não, golos marcados, assistências, golos sofridos, cartões amarelos e cartões vermelhos.

A estrutura técnica do clube tem também em atenção os adversários procurando estar sempre muito informado acerca dos mesmos. Desde meados de Junho que os jornais desportivos são comprados e retiradas as notícias acerca dos possíveis adversários. Contabilizam-se também numa ficha de controlo (Anexo 2), os minutos jogados, os onze titulares e substituições, golos marcados e cartões amarelos e vermelhos, das equipas adversárias para quando as defrontarmos sabermos informações sobre que equipa é mais utilizada, que substituições costumam ser feitas, quais os jogadores mais faltosos ou mais fáceis de expulsar etc... O Prof. Luis Freire é ainda responsável por filmar os jogos dos adversários do clube, e a partir do vídeo elaborar um relatório pormenorizado sobre a equipa que iremos encontrar na semana seguinte. Sempre que possível qualquer elemento da equipa técnica pode/deve também ver outro jogo de equipas envolvidas na mesma competição que o CDT.

3.1.2.4 Meios de Apoio

Caracterização das Instalações

O Clube Desportivo de Tondela (CDT) dispõe de instalações com grande qualidade, e que permitem desenvolver um trabalho de qualidade tanto na formação como na equipa sénior. O clube usufrui do Estádio João Cardoso, construído pela Câmara Municipal de Tondela mas património do CDT, complexo desportivo que alberga todas as condições para se desenvolver um excelente trabalho a todos os níveis.

O Estádio João Cardoso possui:

- Relvado Natural rodeado de bancadas com capacidade para 7 mil pessoas (1 Camarote Presidencial e 8 Camarotes para a Imprensa);
- Relvado Sintético;
- Pavilhão Gimnodesportivo;
- Ginásio;
- SPA com Banho Turco, Sauna e Banheira Hidromassagem;
- Balneário para os árbitros;
- 3 Balneários para os jogadores;



Ilustração 2 - Estádio João Cardoso

O estádio foi construído/remodelado há 5 anos atrás, ficando com condições excelentes para os adeptos, treinadores e funcionários, tendo em conta a divisão em que o clube está inserido. A capacidade do estádio é de 7000 lugares sentados, tendo uma bancada mais ampla e as restantes de menor dimensão. Em relação ao relvado, o mesmo por vezes apresenta alguns problemas, fruto da passagem de máquinas aquando da construção do estádio, que danificou o sistema de drenagem, sendo que pode ser limitativo para que possam ser realizados a totalidade dos treinos no relvado. Será importante ter em atenção as condições do mesmo, de forma que nos jogos possa estar em plenas condições.



Ilustração 3 - Campo Sintético

O campo sintético está situado ao lado do campo relvado (principal). Este campo poderá ser útil para a realização de treinos em que seja impossível trabalhar no relvado principal, ou noutra relvado próximo. Este é um campo com muito boas condições, com medidas razoáveis, que permite um trabalho com qualidade. Pode ser pertinente a utilização deste campo para situações em que a equipa defronte adversários habituados a este piso.



Ilustração 4 – Ginásio

Inserido no complexo desportivo, este ginásio é pequeno, com máquinas pouco funcionais para a modalidade, e que pelas informações de que disponho, não tem sido potencializado nem utilizado convenientemente. Os jogadores habituaram-se a utilizar o Ginásio sem qualquer planeamento e supervisão, sendo que se torna premente a potencialização desta instalação. O Ginásio poderá ser utilizado pelos jogadores assim que o treinador adjunto responsável o permitir. Esta instalação poderá também ser útil para o trabalho de recuperação de lesões que obriguem.



Ilustração 5 - SPA (Sauna, Banho Turco e Hidromassagem)

O chamado SPA, localizado também dentro do complexo desportivo do clube, é constituído por uma banheira hidromassagem, sauna e banho turco, e está disponível para utilização do plantel sénior. A utilização deste espaço deverá ser orientada pelo massagista do clube, em consonância com o treinador. Normalmente a equipa usufrui destas instalações, no primeiro treino a seguir ao jogo, e logo após a penúltima sessão de treino (6ª feira de manhã).



Ilustração 6 - Pavilhão Gimnodesportivo

O pavilhão gimnodesportivo está destinado a outras modalidades desportivas (como por exemplo o futsal e o andebol), antigamente pertencentes ao clube mas que no presente são independentes e/ou encontram-se ligadas a outras instituições. Poderá ser utilizado em último caso para a realização de algum treino ou para uma situação lúdica, sendo que não constitui uma instalação prioritária de preparação da equipa. Este espaço possui também as suas instalações próprias (balneários para jogadores e árbitros, arrumos etc...).



Ilustração 7 – Balneários

Os três balneários existentes no Estádio João Cardoso são espaços com excelentes condições, que proporcionam muita comodidade a quem os utiliza. Para além das normais instalações sanitárias, possuem cacifos individuais e são climatizadas, ferramenta muito importante para o Inverno.

Apoio Médico

O apoio médico é realizado pelo massagista Vitor Albernaz, que possui a formação adequada para o tratamento das questões mais ligeiras que surjam e que seja de relativa facilidade de tratamento. Para questões mais morosas ou graves, os atletas podem ser encaminhados para a ORTOTONDELA, instalação perto do estádio que através de um protocolo com o CDT dá o necessário apoio à reabilitação dos jogadores.

Relativamente ao gabinete médico existente no Estádio João Cardoso, este encontra-se sob a responsabilidade e coordenação do Sr. Vitor Albernaz, que coordena os tratamentos neste espaço. Mensalmente é entregue à equipa técnica um relatório acerca dos tratamentos realizados aos jogadores que tenham necessitado de assistência.

De notar que tanto a reabilitação de um jogador lesionado, como a sua re-integração no treino, são realizadas em consonância entre a equipa técnica e o massagista, mesmo no que toca à prescrição dos exercícios a realizar antes do atleta voltar aos treinos com os colegas.

Transportes

O Clube Desportivo de Tondela tem ao ser dispôr alguns meios de transporte seja para treinos, jogos, jantares, ou qualquer actividade fora das instalações do Estádio João Cardoso.

Com prioridade na utilização por parte das camadas jovens, existem 2 carrinhas de 9 lugares que a qualquer altura, sem que haja incompatibilidades, podem ser utilizadas pelos seniores.

O meio de transporte mais utilizado pela equipa tanto para treinos ou jogos fora é um autocarro de 52 lugares, com a pintura amarela e verde, com o símbolo do CDT. Este autocarro foi oferecido por uma empresa há uns anos atrás e é conduzida por um funcionário da Câmara Municipal.



Ilustração 8 - Autocarro para as deslocações

3.1.2.5 Quadro de Necessidades

O Clube Desportivo de Tondela, como já referi anteriormente é um clube que possui instalações de qualidade elevada, onde os recursos materiais são satisfatórios para o nível competitivo em que o clube se insere. Quando da chegada da equipa técnica ao Clube Desportivo de Tondela, a mesma em reunião de trabalho estabeleceu prioridades, assentes num levantamento aprofundado das necessidades mais urgentes. O grande objectivo deste levantamento de necessidades, era percebermos o que tínhamos e o que

poderíamos adquirir ou potencializar para podermos desenvolver um trabalho o mais profissional possível.

Ao estabelecer o quadro de necessidades, foi muito importante, perceber se os nossos recursos humanos, tinham competência suficiente, para poder gerir e potencializar o material e as condições que desejávamos ter. Depois de distribuirmos funções pela equipa técnica e cada um assumir a responsabilidade da gestão dos recursos, foi apresentada à direcção do Clube Desportivo de Tondela pelo Treinador Principal da equipa de Futebol os “desejos” da equipa técnica, para que a mesma se sentisse totalmente preparada para desenvolver o seu trabalho.

Apresento em baixo o quadro de necessidades que identificámos como prioritário e que foi posteriormente apresentado à direcção do Clube.

Necessidade	Função /Objectivo
Transformar a sala de anti-doping num gabinete técnico com secretária, quadro, apagador e cadeiras suficientes para equipa técnica e jogadores.	Ter um espaço reservado para as reuniões da equipa técnica e possíveis reuniões com os jogadores da equipa de Futebol.
Aquisição duma televisão plasma e de um cabo HDMI.	Uma das prioridades tendo em conta o trabalho de análise e observação que a equipa técnica deseja desenvolver no clube.
Potencializar o Ginásio do Clube, concertando as máquinas danificadas (uma bicicleta e a passadeira rolante). Adquirir uma mala com dois alteres e com 20 kg em “bolachas”. Uma fitball; um elástico; Adquirir uma ou mais máquinas que permitam o trabalho de pernas mais precisamente leg press; leg curl.	Desenvolver um trabalho complementar com todos os jogadores; ter um espaço funcional para trabalho de recuperação dos jogadores.
Definição e reserva dos locais para a realização das palestras nos dias dos jogos e a apresentação de vídeos sobre a performance da equipa e dos adversários. Locais escolhidos: Palestra – Auditório Municipal:	Ter ao dispor a tranquilidade e o espaço necessário para as acções mencionadas na coluna ao lado.

<p>Apresentação Vídeo – Transformar a sala de jogos do Bar do Clube em Sala reservada a apresentação das imagens audiovisuais.</p>	
<p>Aquisição de duas balizas pequenas.</p>	<p>Tem como objectivo potencializar o trabalho ao nível do treino, permitindo mais opções materiais para a realização de exercícios de treino.</p>

Tabela 17 - Quadro de Necessidades

No quadro acima apresentadas estão as necessidades materiais que pensámos ser importantes para desde inicio podermos começar a desenvolver um trabalho de qualidade no clube. Aliado a este quadro de necessidades, foi para nós importante um trabalho de organização dos espaços e de estabelecimento de normas para a sua utilização.

Em relação aos recursos humanos existentes no clube, não foi necessária a contratação de mais funcionários, sendo que optámos por definir funções e distribuí-las pelas pessoas já existentes no clube. A exigência perante o trabalho de todos os funcionários que envolvem a equipa de futebol sénior é elevada e as tarefas e funções dos mesmos são de vital importância para o bom funcionamento de toda a estrutura.

3.1.3 Planeamento, Execução e Avaliação

3.1.3.1 Análise do Adversário

Tal como definido nas minhas funções, durante toda a época auxiliei nesta área de variadas formas. Esta análise era realizada com base na observação do maior número de jogos possível dos adversários, sendo que na maior parte dos casos só foi possível observar 1 jogo. Este processo de estudo adversário era realizado em várias fases, representadas na seguinte tabela:

Domingo	- Observação e filmagem do jogo do adversário
2ª Feira	- Elaboração do Relatório de Observação Colectiva
3ª Feira	- Entrega do Relatório de Observação Colectiva aos restantes elementos da equipa técnica - Elaboração dos Relatórios Individuais
4ª Feira	- Entrega dos Relatórios Individuais aos jogadores. - Elaboração da apresentação powerpoint relativa ao adversário
5ª Feira	- Apresentação aos jogadores do powerpoint relativo ao adversário
6ª Feira	- Planeamento da observação e envio de fax com pedido de autorização para filmar
Sábado	- Pesquisa de todo o tipo de informações na Internet acerca do próximo adversário

Tabela 18 - Calendarização dos processos relativos à análise do adversário

Passo a descrever o que continha cada elemento de análise:

Relatório de Observação Colectiva (Anexo 3)

É entregue a toda a equipa técnica e encontra-se dividido em várias áreas:

- Dados do Clube – Aqui se incluem dados como a Associação de Futebol a que está associado, cor e forma dos equipamentos, classificação actual e resultados para as várias competições.

- Dados da Observação – Está presente a data e o local da observação, o(s) adversário(s) no(s) jogo(s) observado(s) e respectivo(s) resultado(s). Também aqui incluímos a constituição da equipa, o sistema táctico utilizado, o nome do treinador e os jogadores castigados e lesionados.
- Dados Estatísticos – Neste capítulo normalmente são apresentados dados como os minutos de jogo contabilizados por cada jogador, o número de vezes que jogou a titular, o número de vezes que foi suplente utilizado, os golos marcados, e o número de cartões amarelos e vermelhos. Registe-se o facto de que nem todas as informações eram apresentadas neste capítulo, pois era entregue ao treinador uma folha em Excel onde constavam todas as referidas informações, que eram recolhidas através das fichas de jogo do jornal A Bola.
- Descodificação do Modelo de Jogo Adversário – Procurávamos descrever a ideia de jogo do adversário nos 4 momentos de jogo, tanto de uma abordagem global como sectorial. No decorrer deste capítulo eram apresentadas ideias estratégicas para o jogo.
- Esquemas tácticos – Sempre que possível eram desenhados no relatório, exemplos das características dos esquemas tácticos adversários.
- Pontos fortes e a explorar – Para terminar eram referenciados os pontos fortes do adversário para os quais nos deveríamos preparar, e os pontos que poderíamos explorar para ganhar vantagem sobre a equipa adversária.

Relatório Individual (Anexo 4)

Neste relatório, entregue aos jogadores e equipa técnica, consta:

- Fotografia dos jogadores adversários
- Dados dos jogadores adversários – como o número da camisola, idade, peso, altura, pé dominante, jogos como titular e como suplente utilizado, golos marcados e cartões amarelos e vermelhos.

- Análise técnico-tática – onde cada jogador adversário é brevemente descrito procurando informar o nosso jogador dos seus movimentos preferidos, das suas valências técnicas, pontos fortes e pontos a explorar.

Este relatório é construído com base em informações retiradas da internet e da nossa base de dados constituída por dados provenientes do jornal A Bola.

Apresentação Powerpoint (Anexo 5)

Esta apresentação feita aos jogadores normalmente antes do treino da manhã de 5ª feira, apresentava a seguinte estrutura:

- Apresentação da Jornada – número da jornada, nome do estádio e data em que se irá realizar, equipas envolvidas.

- Dados Gerais do adversário – tabela classificativa com o número de pontos, golos marcados e sofridos e número de vitórias, empates e derrotas. Nessa mesma tabela apresentamos o desempenho ao longo da época para que se percebam os vários momentos da equipa. É dado especial destaque aos dados relativos ao desempenho do adversário no local onde o iremos defrontar (em casa ou fora).

- Condições para o jogo – procuramos apresentar características do público, relvado (dimensões e estado), e o clima previsto para o dia do jogo.

- Onze provável onde colocamos as fotografias dos adversários para serem mais facilmente identificados e até poder haver uma conversa com os jogadores acerca de adversários que eles possam conhecer e contribuir com mais informações.

- Apresentação animada de vários aspectos da equipa adversária nos 4 momentos de jogo e nos esquemas tácticos. Sempre que possível estas animações são acompanhadas de pequenos vídeos demonstrativos das situações abordadas.

É importante referir que a apresentação é vista pelo treinador principal antes de ser exposta aos jogadores, para que ele possa acertar alguns pormenores e dar a sua opinião

relativamente à maneira como pode ser dada a informação. Esta apresentação é feita pelo treinador principal à equipa.

3.1.3.2 Área Motivacional para a Competição

Para além de todos os outros aspectos, que decorrem do dia-a-dia, relacionados com esta área, destacamos:

- Cartas para os jogadores (Anexo 6) – Nos momentos em que o treinador principal achou indicados (início de época, Natal, jogos da 2ª volta com Tourizense, Sertanense e Sp.Espinho), ele mesmo escreveu pequenas cartas para os jogadores (individuais ou com a mesma mensagem para todos), que eram passadas a computador e entregues aos jogadores nas alturas programadas.
- Frase semanal (Anexo 7) – Durante todas as semanas desde que se iniciou o campeonato, foi colocada uma frase (escolhida pelo treinador principal), nas zonas onde os jogadores passavam mais tempo no Estádio: balneário, gabinete médico e ginásio.
- Vídeos – Conforme a vontade do treinador, realizávamos pequenos filmes para serem exibidos aquando das palestras pré-competitivas.

3.1.3.3 Ginásio

De maneira a garantir uma melhor utilização do ginásio o estagiário, juntamente com o treinador Luis Freire construíram dois posters informativos a afixar no ginásio. Um deles era relativo a vários exercícios de força (Anexo 8) que poderiam ser realizados nas máquinas de musculação, apenas com o peso do corpo ou com os halteres. O outro continha imagens explicativas de vários alongamentos a realizar e como os realizar (Anexo 9).

3.1.3.4 Treino Específico de Guarda-Redes

Após o abandono do elemento da equipa técnica contratado para o treino específico de Guarda-Redes (em meados de Agosto), ficou assente que o estagiário, em perfeita consonância com a equipa técnica, iria ficar a cargo, sempre que necessário, da referida tarefa.

Sem experiência na área procurei saber mais através de várias pesquisas bibliográficas, conversas informais com professores da Faculdade de Motricidade Humana, e colegas de Faculdade que trabalham no ramo. Foi também através de uma excelente relação com os dois Guarda-Redes que decorreu o treino durante toda a época. Os atletas em questão tinham 35 e 32 anos de idade, muita experiência ao nível de ligas profissionais, o que me garantia um trabalho sério com dois jogadores muitíssimo profissionais. Os objectivos do trabalho com eles seria tentar captar e aproveitar todas as suas capacidades visto já não conseguir desenvolvê-las e potenciá-las. Assim a periodização e construção do treino de Guarda-Redes construiu-se entre a minha opinião e a deles, com exercícios sugeridos pelas duas partes, numa distribuição semanal de conteúdos padrão:

1º Treino semanal	Treino praticamente muito técnico. Baixo ritmo. Para o corpo voltar lentamente à actividade após alguns dias sem treinar (suplente), ou após a competição (titular). Normalmente integravam a parte final do treino com a restante equipa.
2º Treino semanal	Neste treino os Guarda-Redes aqueciam com exercícios técnicos e integravam logo o treino com a equipa.
3º Treino semanal	Aumento do tempo de treino específico. Tarefas técnicas com exercícios de fortalecimento dos membros inferiores. Integração do último exercício com a equipa.
4º Treino semanal	Aquecimento com exercícios técnicos. Tarefas de reacção simples e complexa integradas no treino técnico. Integração do treino com a equipa.

5º Treino semanal	Aquecimento com exercícios técnicos. Exercícios simples de Cruzamentos para habituação a referências visuais. Treino parecido com o aquecimento de jogo. Integração do treino com a equipa – Esquemas táticos.
Jogo	Aquecimento para o jogo. Cada Guarda-Redes sugeria os exercícios a realizar de acordo com o que mais necessitava no momento.

Tabela 19 - Planeamento do Treino Específico de Guarda-Redes

3.1.3.5 Planeamento e Operacionalização do Treino

A periodização do treino era normalmente determinada pelo treinador principal, salvo raras exceções em que a restante equipa técnica era consultada. Portanto, os microciclos decorreram como planeado no início da época (consultar capítulo acima da organização do processo de treino), sofrendo somente alteração no 12º microciclo (semana de 18 a 24 de Outubro) em que se definiu claramente o seguinte microciclo:

	Domingo	2ª	3ª	4ª	5ª	6ª	Sábado	Domingo
Manhã	Concentração	Folga	-	Treino	Treino	Treino	Treino	Concentração
Tarde	Jogo		Treino	Treino	-	-	-	Jogo

Tabela 20 - Primeira alteração ao Microciclo

A partir do 24º Microciclo (10 a 16 de Janeiro), verificou-se nova alteração no microciclo tipo, acabando-se assim com o dia de treino bi-diário. O planeamento ficou então o seguinte:

- Para jogos ao Domingo

	Domingo	2ª	3ª	4ª	5ª	6ª	Sábado	Domingo
Manhã	Concentração	Folga	-	Treino	Treino	Treino	Treino	Concentração
Tarde	Jogo		Treino	-	-	-	-	Jogo

Tabela 21 - Microciclo Padrão Final - Jogos ao Domingo

- Para jogos ao Sábado

	Domingo	2^a	3^a	4^a	5^a	6^a	Sábado	Domingo
Manhã	Concentração	Treino	Treino	Treino	Treino	Treino	Concentração	Folga
Tarde	Jogo	-	-	-	-	-	Jogo	

Tabela 22 - Microciclo Padrão Final - Jogos ao Sábado

Todas estas alterações aconteceram devido a diversos factores como por exemplo o facto de somente 2 jogadores serem provenientes do Distrito, o que implicava uma distância durante a semana dos jogadores às suas famílias, havendo assim necessidade de encontrar um planeamento que permitisse a estes desfrutarem de mais tempo com a sua família e não prejudicar o treino. Outro factor foi o excesso de treinos que estavam a ser realizados para com atletas que não estavam habituados nem a densidades nem intensidades de treino altas como se verificaram. Os quatro treinos muito próximos uns dos outros (3^a tarde, 4^a dois treinos e 5^a manhã) também não ajudavam na recuperação física dos atletas, juntando ainda o facto de o período preparatório ter sido muito desgastante com variadas viagens longas somente para treinar. Em reunião de equipa técnica achou-se então por bem eliminar o treino de 4^a feira à tarde, dando tempo assim para os jogadores descansarem e estarem melhor preparados para a segunda metade do campeonato.

A minha acção no treino iniciou-se com a participação activa na explicação e intervenção de um dos exercícios de aquecimento, havendo depois a liberdade (e pedido expresso do treinador principal) para intervir durante os exercícios da parte principal da sessão de treino. Com a referida ausência de treinador de Guarda-Redes, a minha acção canalizou-se para os dois atletas, sendo que continuava com o direito e dever de intervir nos exercícios de treino que englobavam toda a equipa.

O conteúdo dos treinos foi definido pela equipa técnica numa reunião no início da época e pode ser consultado nas tabelas em anexo (Anexo 1).

A construção das sessões de treino era realizada pelo treinador principal que transmitia quais as tarefas de treino a realizar e os tempos a respeitar na reunião que antecedia o treino. Durante essa reunião os restantes elementos davam a sua opinião

acerca do treino, mas mais relativamente a uma ou outra alteração das condicionantes dos exercícios. De referir que não divulgo neste documento os planos de treino, devido ao pedido feito pelo treinador principal.

3.1.3.6 Relatórios Mensais de Síntese de Trabalho

(Agosto e Setembro)

O Clube Desportivo de Tondela iniciou a sua época desportiva no dia 2 de Agosto. Voltando uns dias atrás, tiveram lugar no campo sintético do clube 3 treinos para observação de jogadores (nos dias 27, 28 e 29 de Julho). O treinador Filipe Moreira juntamente com o director desportivo Frederico Assunção tomou a iniciativa de contactar diversos empresários para garantirem um grande número de jogadores a observar. Assim, rondaram os 50 o número de jogadores presentes nos 3 treinos. Resultado final: 2 jogadores para observar integrados no plantel (Clayton e Ricardo Pires) e 2 jogadores para assinar contrato (Billa e Clodoaldo).

Durante estes 3 dias em que a equipa técnica se foi conhecendo melhor, tive uma pequena amostra de alguns factores que rodeiam o futebol. Empresários a ligarem de 10 em 10 minutos, jogadores e mais jogadores a chegar para treinar, contas de cabeça para que não se ultrapasse o orçamento estipulado para o ordenado dos jogadores, etc...

Voltando ao ponto onde há pouco parei, a época iniciou-se com a apresentação dos jogadores, e uma conversa no balneário onde o Presidente Gilberto Coimbra falou um pouco acerca das expectativas para esta época e apresentou os funcionários que estão em constante contacto com os jogadores. De seguida foi o treinador Filipe Moreira que tomou a palavra e dirigiu-se aos jogadores assertivamente explicando os seus objectivos para a época que ali se iniciava e transmitindo o seu nível de exigência relativamente a trabalho.

Logo no dia 2 de Agosto a equipa deparou-se com um problema que viria a afectar todo o planeamento do período preparatório: o estado do relvado do estádio João Cardoso. Devido ao impraticável relvado, a equipa foi forçada a realizar o primeiro treino da época atrás da baliza, e a viajar durante todo o mês de Agosto para Santa

Comba Dão e para Nelas de maneira a conseguir treinar num relvado praticável. Este constituiu mais um factor a ter em conta na periodização, visto os jogadores terem de suportar viagens de autocarro (Santa Comba Dão – 15 kms; Nelas – 40 kms), para além dos treinos com alta intensidade.

Importante referir que na segunda semana, mais propriamente na 2ª feira – dia 9 de Agosto, foi ministrada por mim e pelo adjunto Luis Freire, uma pequena “aula” de 15 minutos sobre nutrição hidratação para um atleta, onde também lhes foi entregue uma folha elucidativa do que tínhamos falado (Anexo 10).

Uma das consequências desta aula foi a preocupação da nossa parte em fornecer aos jogadores uma hidratação melhor do que a que eles tinham a seguir aos treinos. Eram preparados garrações de 5 litros com água, açúcar e uma pitada de sal e cada jogador enchia a sua garrafa de água (numerada) para ajudar a mais rapidamente repor os líquidos, hidratos de carbono e sais mineiras.

Centrando-me no processo de treino, este foi também influenciado pela presença de vários atletas à experiência (12), e da dispensa de alguns jogadores (7), dispensas ditadas por diferentes razões.

Nome	Razão da Dispensa
<u>Tarzan</u>	Apesar de ser um jogador dedicado, que treina muitíssimo bem, e que possui características físicas de um verdadeiro atleta, não encaixava no plantel visto precisar de muito tempo para melhorar o seu posicionamento e capacidade técnica. Visto que o orçamento estava perto do limite e o dinheiro pago a esse jogador serviria a outro mais útil para o momento, foi marcada uma reunião com o jogador, explicados os motivos da dispensa e houve preocupação em arranjar-lhe colocação noutra clube.
<u>Clodoaldo</u>	O jogador necessitava de assinar contrato profissional visto estar em situação ilegal em Portugal. Como a diferença de ordenado que o jogador auferia para o ordenado de um jogador com contrato profissional era grande, optou-se por reunir com o atleta e comunicar-lhe a sua dispensa pelos referidos motivos.

<u>Tiago Rente</u>	O Tiago era o segundo jogador mais bem pago do plantel e não estava a render o esperado. O seu rendimento nos treinos e nos jogos amigáveis não correspondiam ao que a equipa técnica pretendia. Assim, e como o dinheiro do seu ordenado poderia ser útil à contratação de alguém que melhor servisse a equipa, foi comunicado em reunião ao jogador, que deverei procurar clube para seguir com a sua carreira.
<u>Landing</u>	O Landing efectuou todo o período preparatório com a equipa, tendo sido dispensado na segunda semana do período competitivo (semana da 1ª jornada do campeonato), por comportamento inadequado para com um colega de equipa durante um treino.
<u>Ricardo</u>	O jogador sempre fez parte das contas da equipa técnica como elemento útil para esta temporada. Contudo, e pensando no seu futuro, o Ricardo aceitou uma proposta de emprego na Câmara Municipal de Viseu que impossibilitava a sua presença nos treinos.
<u>Billa</u>	Semelhante ao caso do Clodoaldo, o Augustin Billa assinou contrato profissional com o clube aumentando o seu ordenado para o dobro do inicialmente estipulado. Apesar de ser um jogador de grande valor, depois de alguns avisos manteve uma postura pouco humilde. A equipa técnica juntou este defeito ao facto do seu ordenado poder servir para outro jogador com outro tipo de personalidade e comunicou-lhe a sua dispensa.
<u>Chico</u>	O Chico entrou no plantel como “oferta” do presidente do clube, ou seja, não entrava no orçamento estipulado. Mas, há semelhança do seu colega Ricardo, uma proposta de trabalho de Câmara Municipal de Viseu fez com que o jogador pusesse o seu futuro à frente e tivesse optado por deixar de fazer parte da equipa.

Tabela 23 - Jogadores Dispensados

Com a saída destes jogadores tornou-se imperativa a contratação de outros. Depois de vários contactos, o clube contratou os seguintes jogadores: Bruno Parente, Jorge Rodrigues, Alain Pilar, Vitor Pereira, Paulo Ferreira, Zongo, Ricardo Pires.

Retomando o tema processo de treino, posso dizer que o treinador preocupou-se em treinar durante este mês o que pretende para a equipa nos vários momentos de jogo, ainda que, na minha opinião, a obsessiva preocupação com a intensidade alta nos treinos e o reduzir o mais possível os tempos de transição entre exercícios, fazem com que o

objectivo do exercício não seja bem explicado e o transfer exercício-jogo seja mal interpretado ou não exista.

O treinador teve a preocupação de construir exercícios diferentes todos os dias para o aquecimento, exercícios que envolvem sempre bola e aspectos do jogo como coberturas ofensivas, apoios, combinações directas e indirectas, overlaps e pressing. Ultrapassado o aquecimento a equipa realizava exercícios de posse de bola que requeriam mobilidade, entreajuda e compensações, e seguia para a parte principal do treino constituída por exercícios direccionados para comportamentos específicos a atacar, defender e a transitar.

A equipa demonstrou nos jogos amigáveis realizados uma boa dinâmica ofensiva mas ainda algumas lacunas a nível defensivo. No meu entender, enquanto os macro princípios que definem uma pressão alta nos corredores laterais, uma transição rápida para as zonas de finalização ou construção de jogo ofensivo em segurança estiveram presentes, a equipa do Clube Desportivo de Tondela foi uma equipa temível a todos os níveis tendo até ganho a uma equipa da 2ª Liga (Oliveirense).

Penso que a equipa assimilou bem alguns princípios do modelo de jogo adoptado, mas a sua interpretação e cumprimento poderá ser melhor caso a explicação e feedbacks no exercício sejam realmente direccionados para a filosofia de jogo preconizada. Assim, os jogadores farão um melhor transfer do treino para o jogo conseguindo depois identificar na competição, várias situações já vividas em treino.

De referir ainda que eu estou responsável também pelo treino complementar em ginásio, função que tive de pensar como a cumpriria devido ao grande volume de tarefas a realizar. Então, de acordo com a estrutura, a posição e uma avaliação não estruturada e apenas por observação directa, defini o que cada jogador teria de fazer em termos de trabalho de força no ginásio. Foram tiradas fotografias e organizadas em poster os vários exercícios possíveis de realizar para cada grupo muscular. Deste modo elaborei uma ficha que funcionará não tanto prescritiva mas sim de controlo, que sugere no campo das observações que tipo de treino deverá o atleta realizar, e tem o espaço referente a cerca de 12 sessões para que o jogador registre quando vai, que exercícios faz e o número de séries realizadas.

Com o avançar do tempo, os bons resultados e qualidade de futebol apresentados, aconteceu que na semana que antecedeu o jogo com o Lagoa para a Taça de Portugal tivesse acontecido na minha opinião algum descansar no que toca a planeamento e plano estratégico. Grande parte dos exercícios não nos encaminhavam para a nossa forma de jogar e como não pudemos observar nenhum jogo do adversário, também o relatório não foi elaborado. Resultado: derrota por 1-0 e consequente eliminação da Taça de Portugal.

Curioso verificar que entrando na semana da 2ª jornada do Campeonato (Tourizense), e logo após a derrota, a equipa começou a trabalhar num sistema alternativo (1x3x5x2) mas que até hoje ainda não foi utilizado em competição. Durante o jogo, e sempre que o treinador necessita de mexer na equipa e alterar alguma coisa, o sistema preferido tem sido o 1x4x3x3 com 3 avançados mais fixos. Com isto quero dizer que apesar de a equipa estar mais rotinada no 1º sistema referido, ter também já trabalhado num alternativo que lhe confere ainda mais tempo de bola e mais largura no terreno, as circunstâncias do jogo têm feito com que o treinador opte por outra solução.

No que toca à transmissão da mensagem sobre o objectivo dos exercícios de treino e a nossa filosofia de jogo, penso que continua a faltar alguma clareza e definição de vários princípios. Contudo, deve ser dado tempo a esta equipa já que quase a totalidade do plantel é proveniente de outros clubes o que não facilita o entrosamento e a rápida assimilação do pretendido.

Depois de ter iniciado o meu estágio junto da equipa técnica como colaborador, houve a oportunidade de integrar mesmo a estrutura, sendo mais um treinador adjunto. Considero então estar a ser uma riquíssima experiência viver uma realidade completamente diferente da qual eu estava habituado (formação), viver a tensão do que é trabalhar para tentar subir de divisão, liderar jogadores que fazem do futebol a sua vida, alguns deles com um currículo bastante razoável e alguns mais velhos que eu, e entender agora outros factores que rodeiam e que muito influenciam o futebol.

(Outubro)

Resultados dos jogos realizados no período após o último relatório mensal:

Jornada	Equipa	Resultado	Equipa
4 ^a	 Tondela	1 – 0	 Boavista
5 ^a	 Sp. Pombal	0 – 2	 Tondela
6 ^a	 Tondela	2 – 0	 Sertanense
7 ^a	 Coimbrões	2 – 2	 Tondela

Tabela 24 – Resultados Outubro

Após a derrota fora de casa por 1 golo com o Anadia Futebol Clube, partimos para a semana de preparação do jogo com o Boavista. Analisando agora, esta parece ter sido uma das semanas mais importantes da época pois foram efectuadas algumas alterações a nível de operacionalização do treino e de intervenção no mesmo que deixaram a equipa mais à vontade para jogar como mais se lhe adequa. Findo o treino de 3^a feira à tarde, a equipa técnica reuniu como habitualmente. A reunião abriu com uma pergunta do treinador Filipe Moreira, pedindo a nossa opinião acerca do treino, o que achávamos que podia não estar a correr tão bem. A resposta foi unânime: gritamos muito e temos pouca bola. Perante um treinador que aceita todas as opiniões, mas tem alguma dificuldade em ouvir críticas (mesmo que construtivas) à sua maneira de ser ou actuar, esta não foi a melhor maneira de lhe passar a mensagem. Após algumas tentativas de justificarmos a opinião e serenarmos os ânimos a conversa acalmou um pouco e foi cada um embora. No dia seguinte tudo parecia diferente. Os gritos não existiam e quando a voz se levantava era para justificar a impetuosidade passada: “Depois dizem que grito muito, claro, com estes erros infantis, claro que tenho de gritar”. Mensagem dirigida aos jogadores mas também ao resto da equipa técnica. Apesar disso, tudo melhorou...a equipa tranquilizou-se, ganhou mais tempo de ataque com bola e conseguiu demonstrar toda a sua qualidade principalmente na gestão da bola e criação de situações de finalização.

Resumindo, a partir dessa semana o microciclo passou a ter duas alterações: a introdução de um exercício de posse de bola após o aquecimento e antes da parte principal, e a presença de um ambiente mais calmo e estável entre o grupo.

Analisada a equipa do Boavista através da visualização de 3 jogos, foram transmitidas durante a semana as suas características, culminando com uma palestra na 5ª feira antes do treino onde apresentámos cortes de vídeos do Boavista. Também os exercícios tiveram condicionantes que “obrigavam” a explorar o que queríamos que acontecesse frente ao adversário de domingo, e no treino conjunto de 4ª à tarde uma das equipas jogou da maneira que esperávamos que jogasse o Boavista.

Jogo no domingo, vitória por 1-0 marcado num pontapé de canto, mas com inúmeras situações criadas. Estivemos sempre por cima do jogo, mantendo o Boavista no seu meio campo, mas é de salientar alguma falta de maturidade para segurar melhor o jogo e acabar com este mais cedo marcando mais um golo pelo menos. De evitar o sofrimento final.

A 12 de Outubro inicia-se novo microciclo com vista à visita do Sporting de Pombal. Na semana anterior o treinador adjunto Luis Freire foi observar um jogo amigável desta equipa para que pudéssemos ter mais informações. No início desta semana tínhamos o relatório completo do Pombal para na 4ª feira apresentarmos um powerpoint com as suas movimentações habituais, pontes fortes e pontos a explorar. Tal como planeado realizou-se o operacionalizou-se o microciclo habitual, com especial foco nas características adversárias, condicionando os exercícios de maneira a explorar por exemplo a marcação homem a homem dos adversários. A semana ocorreu sem grandes alterações, tendo eu uma acção também ao nível da re-integração no treino de jogadores com algumas mazelas traumáticas do jogo anterior.

Mais um jogo no domingo num óptimo relvado, que só conseguimos desbloquear com um penaltie na 2ª parte e consequente expulsão de um adversário, o que facilitou o resolver do jogo minutos depois com o 2º golo. Apenas na 2ª parte conseguimos transpor para o jogo o que foi treinado durante a semana, uma maior mobilidade ofensiva aproveitando os espaços criados pelo arrastamento dos defesas na marcação homem a homem.

Nova semana iniciada no Estádio João Cardoso com uma alteração no meu trabalho. O Guarda-Redes Nuno Ricardo apresentou-se na 3ª feira com gripe e foi autorizado a ficar em casa medicando-se convenientemente, dando-nos conta do seu

estado durante a semana. O Nuno só voltou a treinar na 6ª feira, o que provocou algumas alterações nos exercícios durante a semana pois só tínhamos um Guarda-Redes disponível (Rui Marcos). Como a maioria dos treinos realiza-se no período da manhã, só foi possível contarmos com a presença de um jogador júnior na 4ª feira à tarde para o treino de conjunto.

Mais uma vez os exercícios de treino, apesar de manterem a mesma estrutura, eram condicionados pelo objectivo de explorar os pontos fracos do adversário dessa semana (Sertanense), e precavermo-nos contra os seus pontos fortes. Na 5ª feira de manhã nova palestra antes do treino com os jogadores, para apresentarmos um powerpoint acerca do adversário. De notar o cuidado extra que tivemos de ter na utilização do relvado, fruto de uma chuva intensa nos últimos dias da semana. Como a alternância de pisos não é benéfica para os jogadores, poucas foram as vezes que treinámos no sintético, condicionando o nosso trabalho no relvado, como por exemplo: montavam-se duas situações iguais para que durante o exercício pudéssemos mudar de local e não “massacrar” o relvado. O treino de sábado de manhã foi interrompido ao fim de 5 minutos pois a chuva era muita. Este teve continuidade no ginásio do clube onde o objectivo foi somente manter os jogadores em actividade durante 20/30 minutos.

Dia 31 de Outubro teve lugar em Tondela a 6ª Jornada, com uma vitória do clube da casa sobre o Sertanense por 2-0. Mais uma vez o jogo foi desbloqueado a partir de um penaltie na 2ª parte, mas registando-se uma excelente atitude e um excelente jogo da equipa do Tondela num campo difícilimo de impor o seu jogo mais técnico, marcando o 2º golo em cima do tempo limite, numa transição defesa-ataque bem conseguida. À semelhança do jogo com o Boavista era escusado o sofrimento final, com faltas a meio campo que podiam sempre resultar em lances de perigo.

Após a 5ª vitória alcançada para o campeonato foi marcado mais um jantar de convívio para meio da semana, custeado pelo presidente do clube.

Repetindo o microciclo, deu-se início a mais uma semana na 3ª feira dia 2 de Novembro. Mesmo depois de um jogo extremamente cansativo devido ao estado do relvado, os jogadores apresentaram-se com uma enorme vontade, o que fez com que mesmo o treino dos jogadores mais utilizados se prolongasse por 1h30m e ganhasse por

si uma intensidade considerável para o dia em questão. O problema da ausência de um Guarda-Redes voltou a verificar-se, desta vez com o habitualmente titular Rui Marcos a ficar até 6ª feira no posto médico realizando tratamento ao ombro esquerdo, magoado num choque com um jogador do Sertanense. A palestra de 5ª feira desta semana revelou-se menos informativa que as outras em virtude de não dispormos de tantos dados. Tínhamos somente dois vídeos de melhores momentos de 2 jogos realizados pelo Coimbrões e um treino observado pelo adjunto Luis Freire. Ainda assim tal palestra foi realizada com maior interacção com os jogadores, onde estes puderam dar a sua opinião relativamente a alguns jogadores.

Tal como avisado durante toda a semana, o jogo do passado domingo seria um jogo de muita luta e confronto físico. O estádio do Coimbrões dispõe de um sintético muitíssimo gasto e um público muito interventivo. Resultado Final: 2-2, num jogo em que começámos a ganhar 1-0 desde cedo (12 minutos), mas que o adversário conseguiu dar a volta com 2 golos obtidos em esquemas tácticos. O primeiro num lançamento lateral efectuado directamente para a área e o segundo num canto directo. Quando já tudo indicava a segunda derrota do Tondela, surge o golo do empate aos 93 minutos. Os nossos golos foram obtidos não em ataque organizado mas em dois lances de futebol mais directo, resultado de um campo com dimensões mais reduzidas, com um piso fraco e um jogo de muita disputa.

De ressaltar que mesmo indo jogar num sintético, somente 2 treinos foram realizados nesse piso devido ao facto já referido da alternância de pisos e no impacto resultante nos jogadores. Ainda assim, na minha opinião deveriam ter sido realizados mais treinos no sintético, não se alternava tantas vezes e treinávamos num piso semelhante ao de domingo.

Classificação após o jogo com o Coimbrões:

Pos.	Equipa	Total						GM	GS
		P	J	V	E	D			
1	Tondela	16	7	5	1	1	11	4	
2	Padroense	15	7	4	3	0	11	4	
3	Sertanense	15	7	5	0	2	8	4	
4	Boavista	12	7	3	3	1	11	6	
5	Gondomar	11	7	2	5	0	6	2	
6	União da Serra	9	7	2	3	2	7	7	
7	Tourizense	9	7	3	0	4	9	7	
8	Anadia	9	7	2	3	2	4	8	
9	Pampilhosa	8	7	2	2	3	7	8	
10	Esmoriz	8	7	2	2	3	6	9	
11	Aliados Lordelo	8	7	2	2	3	4	7	
12	Sp. Pombal	7	7	2	1	4	7	11	
13	Coimbrões	6	7	2	3	2	6	6	
14	Elétrico	5	7	1	2	4	5	10	
15	Cesarense	5	7	1	2	4	6	8	
16	Sp. Espinho	4	7	0	4	3	3	10	

Tabela 25 - Classificação após o jogo com o Coimbrões

(NOVEMBRO)

Resultados dos jogos realizados no período após o último relatório mensal:






Jornada	Equipa	Resultado	Equipa
8ª	 Tondela	1 – 0	 Gondomar
9ª	 Padroense	0 – 0	 Tondela
10ª	 Tondela	3 – 2	 Elétrico

Tabela 26 – Resultados Novembro

Após um bom período tanto a nível exibicional como a nível de resultados, sendo o último jogo um empate fora de casa conseguido no último minuto de jogo, antevia-se um jogo com um candidato ao título, o Gondomar. O microciclo “aplicado” foi o habitual, com especial atenção para os pontos fortes e fracos do adversário sempre que os exercícios simulavam partes do jogo. O Gondomar foi observado por uma vez, e fora do contexto em que íamos jogar contra eles. Ainda assim, retirou-se muita informação desse jogo, (Gondomar – Aliados de Lordelo) a partir da qual se elaborou um powerpoint a apresentar aos atletas. Os atletas responderam bem efectuando uma boa exibição, onde foi possível verificar o cumprimento de várias indicações resultantes

das informações fornecidas acerca do adversário e do que deveríamos explorar. O jogo terminou 1-0 a nosso favor com um golo obtido numa zona referenciada como mais fraca do adversário. No último minuto o árbitro do encontro assinalou uma grande penalidade contra o Clube Desportivo de Tondela, castigo esse defendido pelo Guarda-Redes Rui Marcos garantindo assim uma vitória que deu bastante alento à equipa. De realçar a expulsão do jogador Fernando Ferreira já no banco de suplentes (depois de ter sido substituído) por protestos.

Iniciada a semana (sem jogo no fim de semana pois era semana de Taça de Portugal, competição da qual já fomos eliminados), a equipa técnica deparou-se com problemas que viriam a condicionar todo o trabalho até ao presente:

- Lesão do habitual titular ala esquerdo (Luis Carvalho) durante o jogo – ainda hoje o atleta se encontra em tratamento.

- Lesão do habitual Médio centro (Fernando Ferreira), sendo que se ressentiu de uma antiga lesão no joelho, o que o levaria a recorrer ao Dr. Gomes Pereira.

- Lesão do habitual médio ofensivo (Gomes) que sofre ainda de um problema muscular encontrando-se agora em recuperação.

Para além destas três baixas, devido ao mau tempo que se fez sentir e à conseqüente alternância de pisos de treino (sintético e relvado), os jogadores Márcio Sousa, Diego e Luis Miguel apresentaram várias queixas.

Tudo isto resultou numa semana bastante atípica, onde a qualidade de treino baixou consideravelmente fruto da falta de jogadores, da alternância de piso, de um relvado em péssimas condições etc..

Iniciada a semana seguinte, onde nos iríamos deslocar até ao campo do Padroense para os referidos jogadores lesionados continuarem em tratamento, sendo que o Gomes foi recuperando lentamente de maneira a poder jogar. A equipa do Padroense foi vista por 2 vezes, o que nos possibilitou mais uma vez a transmissão de várias informações aos atletas (palestra realizada à 5ª feira como habitualmente). Se nos outros jogos os jogadores conseguiram explorar o que lhes foi dito, neste não conseguiram. O Padroense apresentou um modelo de jogo bem definido, assente na posse de bola e na

colocação de vários atletas no meio campo adversário. A posse de bola que nos impuseram aliada a problemas físicos apresentados pelos nossos jogadores Piojo e Gomes, pois faltou-lhes condição física no nosso 1º momento de pressão para condicionar a 1ª fase de construção do adversário, resultaram numa primeira parte muita boa do Padroense com várias coisas a rectificar da nossa parte. Tal como tínhamos reparado na 2ª parte do jogo com o Gondomar, neste sistema (3-5-2), quando a equipa adversária joga em 4-3-3 e os seus 3 avançados jogam dentro, próximos dos nossos centrais, provocando o 1x1, sentimos muitas dificuldades. Ao intervalo acertou-se o comportamento dos avançados e a linha defensiva (de 5), o que fez com que a nossa equipa apresentasse mais segurança e conseguisse criar situações de finalização. O jogo terminou 0-0. Nesta semana, e ainda antes do referido jogo com o Padroense, nova lesão de um jogador no primeiro treino da semana: Zongo. Mais uma vez o estado do relvado prejudicou a saúde e o rendimento do atleta e da equipa.

Após o empate fora de casa e ultrapassada uma fase mais complicada da 1ª volta demos início à semana que nos preparava para a recepção ao eléctrico. Novamente o estado do relvado condicionou a preparação do jogo, pois os exercícios de treino não podiam ser realizados como queríamos no relvado visto haver poucas zonas utilizáveis. Foi feita uma alternância entre o relvado e o piso sintético de maneira a tentar poupar o melhor possível tanto os jogadores como o relvado. Resultado, nova quebra na qualidade dos treinos pois ora o piso era mau, ora 2 ou 3 jogadores treinavam separados da equipa por causa do piso, e a equipa não treinava em conformidade com o que se iria passar no domingo. O adversário desta jornada (Eléctrico) não foi observado pela equipa técnica, somente por um conhecido que facultou alguns dados. Ainda assim, foi também realizada a palestra na 5ª feira embora com menos informação. O jogo iniciou-se com um grande ascendente do CD Tondela mas que não resultava em golos. Nos últimos 5 minutos da 1ª parte a equipa do eléctrico em 2 contra ataques marcou 2 golos levando o resultado em 0-2 para o intervalo. A equipa ressentia-se das ausências de 2 habituais titulares mas mesmo assim praticava um futebol bastante agradável, cumprindo os princípios estabelecidos pelo modelo jogo, falhando mais uma vez no último terço, ou seja, na criação de situações de finalização e na finalização propriamente dita.

Após uma alteração de um jogador mais ofensivo, tivemos a sorte de marcar 1 golo ao início da 2ª parte numa jogada de envolvimento do ala esquerdo com o médio interior e o avançado que combinaram entra si, de onde surgiu um cruzamento atrasado para o remate de fora da área do ala contrário. O 2º golo surge do envolvimento do defesa central esquerdo no ataque, penetrando até onde foi possível e depois tabelando com o avançado (aspecto que tem sido dada importância nos treinos – envolvimento dos centrais no processo ofensivo). O 3º golo resulta de uma situação estratégica transmitida durante a semana de treinos. Através de um pontapé de canto, Márcio Sousa colocou a bola no 1º poste onde apareceu o Aguinaldo a cabecear. Podemos dizer que mesmo tendo baixado a qualidade do treino, os jogadores têm assimilado os princípios a cumprir e souberam adaptar-se a uma situação de desvantagem, não apresentando sinais de nervosismo, e continuando dentro da identidade da nossa equipa.

No decorrer deste jogo nova lesão muscular agora do avançado Luis Miguel, o que irá com certeza condicionar a semana de trabalho que já de si irá ser diferente visto apresentar um jogo na 4ª feira dia 8.

Um aspecto importante a assinalar e que resulta de um planeamento cuidado é o facto do último jogo (frente ao eléctrico) ter sido realizado no sábado, a pedido do CDTondela, de maneira a que a equipa pudesse ter mais um dia entre esse jogo e o de 4ª feira.

Classificação após o jogo com o Eléctrico:

Pos.	Equipa	P	J	V	E	D	GM	GS	
1	Tondela	23	10	7	2	1	15	6	⏸ Jogos
2	Sertanense	20	10	6	2	2	10	4	⏸ Jogos
3	Boavista	18	10	5	3	2	17	8	⬆ Jogos
4	Padroense	16	10	4	4	2	13	9	⬇ Jogos
5	Tourizense	14	10	4	2	4	15	12	⬆ Jogos
6	Anadia	13	10	3	4	3	7	10	⬆ Jogos
7	Aliados Lordelo	13	10	3	4	3	8	9	⏸ Jogos
8	Coimbrões	13	10	3	4	3	10	12	⬇ Jogos
9	UD Serra	13	10	3	4	3	12	12	⬇ Jogos
10	Gondomar	12	10	2	6	2	8	7	⬇ Jogos
11	Sp. Pombal	11	10	3	2	5	10	16	⏸ Jogos
12	Esmoriz	11	10	2	5	3	8	11	⏸ Jogos
13	Pampilhosa	11	10	3	2	5	9	11	⬆ Jogos
14	FC Cesarense	10	10	2	4	4	10	11	⬇ Jogos
15	Sp. Espinho	8	10	1	5	4	5	12	⏸ Jogos
16	Eléctrico	6	10	1	3	6	7	14	⏸ Jogos

Ilustração 9 - Classificação após o jogo com o Eléctrico

Os objectivos continuam a ser cumpridos, tanto a nível de desempenho quer a nível de rendimento, tal como nos mostra a tabela.

Penso ser importante referir que a análise do desempenho da equipa não tem sido realizada de forma sistemática mas de forma informal. Normalmente 2 elementos da equipa técnica por ver o filme do jogo e levam ideias sobre o mesmo para as reuniões.

Mais uma vez constato que mais importante que o saber trabalhar dentro do campo, ou seja, construir unidades de treino que potenciem o objectivado, é o controlar com serenidade e sabedoria tudo o que se passa à volta disso: lesões, instalações, restantes elementos pertencentes à estrutura (massagista, presidente etc...). E essa é a parte que realmente não nos é possível vivenciar na faculdade.

Mais uma nota para as 4 visitas de cariz social já realizadas pelo Clube (Treinador Principal, um treinador adjunto, 3 jogadores e 1 director) visitas essas com variados intuitos, desde o alertar os jogadores para situações difíceis e de sacrifício (Hospital de Tondela, Lar de Idosos, Cooperativa de solidariedade social) ao reconhecimento social e divulgação do clube (Escolas etc...). Estas visitas são documentadas e divulgadas pelos órgãos de comunicação social local.

(DEZEMBRO)

Resultados dos jogos realizados no período após o último relatório mensal:

Jornada	Equipa	Resultado	Equipa
11 ^a	Esmoriz	1 – 1	Tondela
12 ^a	Tondela	1 – 0	Pampilhosa
13 ^a	Cesarense	2 – 2	Tondela

Tabela 27 – Resultados Dezembro

O mês de Dezembro foi marcado por diversos acontecimentos que penso poderem ter vindo a influenciar o resto da temporada, tornando-se assim num dos meses mais importantes para a equipa. Antes de enunciar tais factos vou abordar resumidamente as três jornadas que decorreram neste mês.

Tal como referido no anterior relatório, a qualidade do treino e a competição foi condicionada pelo clima frio e chuvoso que se fez sentir. A equipa técnica teve de alternar novamente a utilização do relvado com o sintético, o que fez com que os jogadores se ressentissem de pequenas lesões.

Ainda com o capitão Gomes lesionado, o jogador Fernando Ferreira que habitualmente ocupava a posição de médio centro ou médio defensivo foi adaptado a médio ofensivo devido ao seu remate forte, construção de jogo ofensivo e capacidade física para anular a 1ª fase de construção apoiada dos adversários. O jogo relativo à 11ª jornada com o Esmoriz até mostrou uma equipa do Tondela forte, comandando os ritmos de jogo e criando inúmeras situações de golo, terminando a primeira parte com uma vantagem de um golo. A 2ª parte fica marcada pela ansiedade e nervosismo da equipa visitante porventura condicionados pela arbitragem. Dois jogadores do plantel (Márcio Sousa e Paulo Ferreira) que na época anterior tinham jogado no Esmoriz disseram várias vezes durante a semana que as arbitragens no Estádio da Barrinha eram controladas pelo ex-presidente Godinho que agora se encontra preso devido ao caso “Face Oculta”. Verdade ou não, os jogadores do Tondela começaram a revelar algum desequilíbrio emocional sempre que o árbitro tomava uma decisão contra eles, o que resultou numa maior motivação da equipa do Esmoriz e menor concentração para enfrentar os momentos do jogo. Resultado disso e que condicionou ainda mais os visitantes, aos 50 minutos de jogo é assinalada uma grande penalidade a favor do Esmoriz, convertida por Pedro Godinho. Por volta dos 70 minutos um choque entre os defesas centrais do Tondela Vitor Pereira e Diego deixam o primeiro muito magoado mas com aparente capacidade para jogar. O jogo termina com o resultado empatado a 1 golo e o defesa central Diego a ser expulso segundos após o final do jogo por palavras dirigidas ao árbitro. Já na viagem de volta a Tondela, o jogador Vitor Pereira queixa-se muito do peito sendo que foi levado ao hospital assim que chegámos. Após diagnóstico a equipa técnica fica a saber que não poderá contar com o jogador durante alguns meses devido a um traumatismo num rim. Segunda baixa na defesa até a esta altura com menos golos sofridos no campeonato.

Na 12ª jornada o Tondela recebia o Pampilhosa que venceu por 1-0 num jogo sem grande história. O mau tempo condicionou muito o futebol praticado e o ritmo do

jogo, valendo à equipa da casa o golo de Piojo ao minuto 17. A equipa técnica estreava assim uma nova linha defensiva composta por Jorge Rodrigues, Alain e João Pedro que não comprometeram.

Com o relvado ainda em piores condições que na semana anterior, devido à sua utilização no fim-de-semana, a preparação do jogo com o Cesarense foi outra vez realizada durante a maior parte dos treinos, no relvado sintético. Destaque para a última semana de treinos do treinador adjunto Pedro Filipe (Pepa), pois este aceitou o convite do Sport Lisboa e Benfica lhe fez para Co-coordenar o departamento de especialização do futebol de formação a partir de Janeiro de 2011. Tanto na jornada anterior como nesta o Pepa não se sentou no banco de suplentes devido à sua expulsão no jogo com o Esmoriz. O treinador adjunto assistiu ao último jogo da equipa na bancada, jogo em que o Tondela se adiantou no marcador aos 9 minutos num golo obtido num pontapé de canto, cabeceado por Jorge Rodrigues, porém o Cesarense empatou a partida numa grande penalidade (2ª em 3 jogos) cometida pelo Emiliano. A equipa da casa criava algumas dificuldades ao Tondela devido à sua ocupação dos espaços colocando 4 jogadores no meio campo obtendo assim superioridade numérica no referido sector e dificultando a 2ª fase de construção e criação de jogo ofensivo do Tondela. Após início da 2ª parte o Cesarense marca o 2º golo num contra-ataque após pontapé de canto, tornando ainda mais evidentes as dificuldades do Tondela nesta partida. Pouco depois o treinador da equipa visitante altera o sistema de jogo para 1x4x4x2 (losango), procurando igualar o número de jogadores no meio campo. Ao Tondela voltou a ser uma equipa muito mais ofensiva criando algumas situações para marcar golo, chegando mesmo à igualdade aos 62 minutos por Fernando Ferreira num cabeceamento ao 1º poste, situação treinada durante as últimas semanas. O jogo terminou empatado 2-2, e a equipa do Tondela fechou o ano de 2010 em 1º lugar com uma distância de 2 pontos para o 2º classificado, o Sertanense.

Nota para o fraco conhecimento destas três equipas por parte da equipa técnica devido ao facto de não se ter visionado nenhum jogo. A informação obtida proveio apenas dos dados retirados das fichas de jogo, pesquisa na internet e conversas informais com conhecidos. Ainda assim realizou-se sempre à 5ª feira a habitual palestra sobre o adversário.

Classificação após o jogo com o Cesarense:

Pos.	Equipa	Total						
		P	J	V	E	D	GM	GS
1	Tondela	28	13	8	4	1	19	9
2	Sertanense	26	13	8	2	3	13	6
3	Padroense	25	13	7	4	2	22	12
4	Boavista	21	13	6	3	4	21	14
5	Gondomar	19	13	4	7	2	11	8
6	Pampilhosa	17	13	5	2	6	12	13
7	Tourizense	17	13	5	2	6	17	15
8	Aliados Lordelo	16	13	4	4	5	10	12
9	Esmoriz	16	13	3	7	3	12	14
10	Coimbrões	16	13	5	4	4	14	14
11	Sp. Espinho	15	13	3	6	4	10	13
12	Anadia	15	13	3	6	4	9	14
13	União da Serra	14	13	3	5	5	13	15
14	Sp. Pombal	12	13	3	3	7	13	23
15	Cesarense	11	13	2	5	6	13	18
16	Elétrico	7	13	1	4	8	9	18

Ilustração 10 - Classificação após o jogo com o Cesarense

Após estes três jogos o campeonato teve uma paragem devido ao Natal e Final do Ano. O jogo com o Cesarense foi no dia 19 de Dezembro e a periodização para as duas semanas até ao final do ano foi a seguinte:

Dia	21	22	23	27	28	29	30
Período	Manhã/Tarde	Tarde	Tarde	Tarde	Manhã/Tarde	Manhã	Manhã
Local	Nelas/Tondela	Tondela	Viseu	Tondela	Tondela	Viseu	Viseu

Tabela 28 - Planeamento no período festivo

Todos estes treinos foram realizados entre o relvado e o sintético do Tondela, o relvado do Nelas e o relvado do Instituto Politécnico de Viseu, pois este período foi aproveitado para colocar enxertos de relva nas zonas mais problemáticas do campo.

Voltando agora ao ponto que primeiro referi neste relatório, este mês teve muitas alterações que condicionaram o resto da época. Para além da saída do treinador adjunto Pepa, deu-se também a saída do Massagista Vitor Albernaz por incompatibilidade de horários treinos/profissão. Estas duas saídas foram colmatadas por dois elementos conhecidos do treinador Filipe Moreira. Nos treinos de dia 21 os dois novos elementos já participaram activamente, sendo que o treinador principal achou por bem alterar as

funções do treinador adjunto para treinador de Guarda-Redes logo no treino da tarde, ficando eu como 1º adjunto nos seguintes treinos até chegar outro elemento que viria para esse lugar. Surpresa quando no treino do dia 22 os dois novos elementos da equipa técnica não apareceram e quando contactados disseram que já estavam a caminho de Lisboa pois tinham pensado melhor e não iriam assumir as funções para as quais foram contratados. Nova instabilidade no grupo, o que fez com que o treinador tivesse de andar novamente à procura de treinador adjunto e massagista. No caso do primeiro, o problema foi resolvido logo no treino seguinte. O treinador Joaquim Rodrigues veio para o lugar e começou a trabalhar logo no treino do dia 23. Já o massagista foi um problema que ficou por ser resolvido até Janeiro.

Relativamente a jogadores também se verificaram algumas alterações com entradas e saídas no plantel. Logo a seguir ao jogo com o Cesarense o jogador Ricardo Pires pediu uma conversa com o treinador para lhe explicar que queria sair do plantel pois não estava a jogar o tempo que estava à espera, sendo-lhe concedida a vontade. Também neste período saiu o João Pedro pois não se encontrava bem integrado no grupo e o seu rendimento tinha baixado muito por esse motivo. Entraram para o plantel os jogadores Paulo Vaz (ex-Sp. Covilhã), Hugo Colaço (ex-Atlético CP) e Diogo Torres (ex-Aliados de Lordelo). Não sabendo se posso considerar saída ou não, o defesa central Diego foi autorizado a ir ao Brasil para estar com a família no período entre 9 a 27 de Dezembro (com a viagem paga pelo clube). Passada esta data o jogador não se apresentou no clube e contactou o treinador dizendo que não tinha sido capaz de deixar o filho.

Esperemos para ver como se resolverá tanto esta situação como a do massagista, assim como a integração do novo treinador adjunto e dos novos jogadores.

(JANEIRO)

Resultados dos jogos realizados no período após o último relatório mensal:

Jornada	Equipa	Resultado	Equipa
14 ^a	Tondela	0 – 2	Sp. Espinho
15 ^a	Aliados Lordelo	0 – 3	Tondela
16 ^a	Tondela	2 – 0	União da Serra
17 ^a	Tourizense	0 – 2	Tondela

Tabela 29 – Resultados Janeiro

O mês de Janeiro revelava-se também crítico devido aos problemas que aconteceram em Dezembro. Era importante resolver-se a questão do massagista rapidamente, uma boa integração do novo treinador adjunto, e que os novos jogadores se integrassem bem no plantel e viessem a ser mais valias para o grupo, não se sentindo a falta dos que foram embora. De notar que desde que se soube do não regresso do jogador Diego a Portugal, que se iniciaram pesquisas para conseguir adquirir outro defesa central.

Assunto Massagista: no primeiro treino de Janeiro (dia 3) já tínhamos uma pessoa encarregue da parte médica – Rogério Santos (Osteopata). Desde o primeiro contacto e com o desenrolar dos treinos que percebemos que alguém mais competente estava agora connosco.

Assunto Treinador Adjunto: desde cedo se percebeu que ao nível da intervenção no treino todos tinham ficado a ganhar com a chegada do treinador Joaquim Rodrigues. A relação que estabeleceu com os jogadores foi também boa havendo vários feedbacks positivos por parte destes relativamente ao novo adjunto.

Assunto Jogadores: Aparentemente o grupo ficou a ganhar com estas mexidas no plantel, mas só o resto da época o dirá se realmente assim é ou não.

Reflectindo e passando agora pelos jogos realizados neste mês, a equipa do Tondela começou mal o ano perdendo pela primeira vez um jogo no seu Estádio na presente época que até à altura só verificava vitórias caseiras. Jogo marcado pela estreia

do defesa central Colaço contratado em Dezembro e pelo regresso do capitão Gomes à equipa (substituiu Colaço aos 54 minutos). Talvez devido à paragem do campeonato, a equipa do Tondela não conseguiu colocar em prática o seu Modelo de Jogo, revelando bastantes dificuldades a nível ofensivo perante uma equipa que jogou sempre em bloco médio-baixo com as linhas muito juntas e uma excelente transição defesa-ataque. Foi num desses lances que aos 87 minutos o Sp.Espinho chega à vantagem deixando a equipa da casa com muito pouco tempo para reagir e conseguir algum ponto no jogo. Logo de seguida e num lance ingénio por parte do Tondela, a bola é batida para a área num livre indirecto do meio campo, e na confusão aparece um jogador do Espinho a marcar o 2º golo da sua equipa. Estava traçada a 1ª derrota do Tondela e os primeiros pontos perdidos em casa. De realçar duas excelentes oportunidades de golo para o Tondela quando o resultado ainda se encontrava 0-0, uma numa livre directo marcado por Gomes (bola embateu na barra), e outra num grande lance que culminou com um falhanço perto da linha de golo por Aguinaldo. De realçar as muitas dificuldades por que a defesa Tondelense passou enquanto Colaço esteve em campo fruto das suas fracas capacidades físicas, normais para um jogador que estava sem competir há um ano. Não houve estudo do adversário para este jogo, sendo a apresentação de 5ª feira aos jogadores baseada somente nos dados retirados das fichas de jogo.

Depois do desaire em casa a equipa do Tondela deslocou-se a Lordelo para fechar a 1ª volta, contra uma equipa abalada pelo atraso no pagamento de salários e consequente saída de 5 jogadores (um deles para o Tondela – Diogo Torres). Para este jogo a equipa técnica preparou pela primeira vez Relatórios Individuais para fornecer aos jogadores, relatórios estes que continham informação qualitativa sobre os jogadores que provavelmente iriam actuar nas diversas zonas do campo, ou seja, para os defesas laterais foram dadas informações sobre os extremos e avançados, e assim para todas as posições. O jogo começou com uma postura forte do Tondela que se adiantou no marcador logo aos 9 minutos aproveitando um ponto fraco referido aos jogadores (grande espaço lateral central fruto das marcações individuais). A 2ª parte volta a começar muito bem com Márcio Sousa a marcar o 2º golo aos 47 minutos a partir de um livre directo. As coisas ficaram assim muito mais facilitadas terminando o jogo 3-0.

No jogo em casa seguinte à primeira derrota caseira, o Tondela recebia a União da Serra. Também para este jogo não foi efectuada observação no terreno, sendo que os dados para apresentação aos jogadores foram obtidos através do visionamento dos 4 vídeos que a equipa técnica possuía dos jogos de início de época e da 1ª jornada do campeonato. Para além da habitual apresentação powerpoint foi novamente dado aos jogadores o relatório individual dos jogadores que actuam nas suas zonas. Neste jogo estreou-se o jogador Anderson, emprestado pelo Santa Clara e que estava a treinar com a equipa há uma semana e meia. O jogo foi semelhante ao do Espinho, porém a equipa da União da Serra não dominava tão bem os processos de transição defesa-ataque não conseguindo criar perigo ao Tondela que, ao contrário de outros jogos, conseguiu aproveitar as oportunidades de golo de que dispôs.

Depois de duas vitórias consecutivas sem sofrer golos a equipa do Tondela encontrava-se a 4 pontos do 2º classificado e tinha uma deslocação bastante difícil: Tourizense. Talvez pela pressão de podermos ficar apenas com um ponto de vantagem para o 2º lugar, a equipa mostrou-se concentradíssima em todos os processos controlando o jogo com muita maturidade. Foi também importante o exausto estudo realizado à equipa do Tourizense através do visionamento de um jogo. Mais uma vez se entregaram aos jogadores os relatórios individuais e realizou-se a habitual palestra de 5ª feira desta feita com a inclusão de cortes de vídeo, para que os jogadores visionassem através das animações powerpoint e do vídeo, as informações que lhes queríamos transmitir. Após excelentes minutos de futebol das duas equipas, o treinador Filipe Moreira substituiu os dois avançados que se encontravam cansados e os dois jogadores que entraram para os seus lugares resolveram o jogo marcando 1 golo cada um. Resultado final: 0 – 2.

Com esta vitória e as derrotas inesperadas dos concorrentes directos o Tondela aumentou a distância pontual para 7 pontos, o que poderá facilitar a gestão física e motivacional do plantel. Ainda assim há que ter atenção aos facilitismos por esta competição é rica em surpresas em grandes recuperações na tabela classificativa.

Facto Assinalável a saída do avançado Aguinaldo que desde o início da época não se mostrava integrado no grupo. Era frequente encontrá-lo sozinho na cidade, os colegas de casa diziam que não passavam muito tempo com ele pois estava sempre no

seu quarto, e a sua postura nos treinos e jogos era egoísta e manteve-se assim após inúmeras conversas com o capitão e com a equipa técnica.

Classificação após o jogo com o Tourizense:

Pos.	Equipa	Total						
		P	J	V	E	D	GM	GS
1	Tondela	37	17	11	4	2	26	11
2	Sertanense	30	17	9	3	5	16	10
3	Padroense	29	17	8	5	4	27	20
4	Boavista	27	17	7	6	4	26	18
5	Coimbrões	26	17	8	5	4	23	16
6	Gondomar	24	17	5	9	3	16	13
7	Sp. Espinho	24	17	6	6	5	15	14
8	Aliados Lordelo	23	17	6	5	6	13	16
9	Esmoriz	23	17	5	8	4	18	21
10	Anadia	21	17	5	6	6	16	19
11	Tourizense	21	17	6	3	8	19	18
12	Pampilhosa	21	17	6	3	8	14	18
13	União da Serra	17	17	4	5	8	18	22
14	Sp. Pombal	16	17	4	4	9	17	30
15	Cesarense	15	17	3	6	8	18	24
16	Elétrico	9	17	1	6	10	15	27

Ilustração 11 - Classificação após o jogo com o Tourizense

Ainda não foi referido um factor importante que não se notou ainda neste mês mas que poderá vir a influenciar o resto da época: Salários. O Tondela é um clube que desde que a actual direcção tomou posse (há 6 anos), não atrasou o pagamento dos salários e paga valores relativamente mais altos que outros clubes, estando no grupo dos 5 clubes melhores pagadores da divisão. Este factor fez com que o Tondela se tornasse um apetecível para os jogadores pois neste momento são poucos os clubes em que isso acontece. É também esta a razão para que se possa responsabilizar os jogadores e exigir-lhes que cumpram o seu dever. Acontece que durante a semana do jogo com a União da Serra, o presidente comunicou à equipa técnica que a Câmara Municipal de Tondela tinha cortado o apoio previsto, num valor considerável. Contrabalançando este facto com o momento da equipa o treinador procurou adiar a comunicação de cortes salariais, na esperança que se conseguisse algum patrocínio que pudesse cobrir o retirado pelo Município. O Presidente incomodado com a situação disse preferir ser verdadeiro com os jogadores e contar-lhes a verdade o mais rápido possível pois depois poderia ser tarde e não haver dinheiro para o último mês. Assim, preparou-se o Presidente Gilberto Coimbra para comunicar aos jogadores que iria retirar parte dos ordenados aos

jogadores (consoante o valor que cada um ganhasse), no 1º treino da semana a seguir ao jogo com o Tourizense. Findo o jogo, tal era a alegria do grupo por aumentar a distância para 7 pontos que o capitão Gomes pediu ao presidente que se realizasse um jantar de equipa. O presidente acedeu e ofereceu o jantar adiando-se mais uma vez a comunicação que tinha a fazer. O jantar realizou-se na 4ª feira e a semana passou até ao jogo seguinte.

(FEVEREIRO)

Resultados dos jogos realizados no período após o último relatório mensal:

Jornada	Equipa	Resultado	Equipa
18ª	Tondela	1 – 2	Anadia
19ª	Boavista	1 – 1	Tondela
20ª	Tondela	1 – 2	Pombal
21ª	Sertanense	1 – 4	Tondela

Tabela 30 – Resultados Fevereiro

Na continuação do mês anterior, pairava no ar a dúvida de quando iria o presidente falar com os jogadores acerca dos cortes salariais. Depois do jantar de equipa a semana terminou com a derrota do Tondela frente à Anadia. Após esse resultado o presidente comunicou ao treinador que na 4ª feira iria falar com os jogadores ao balneário sobre o referido assunto.

No treino de 3ª feira o treinador Filipe Moreira optou por não treinar depois de ter estado 1 hora a conversar com os jogadores sobre o jogo, seguindo-se a conversa no balneário na 4ª feira, o que resultou em nenhum treino até ao momento. O primeiro treino da semana foi na 5ª feira e com um clima pesado devido ao assunto abordado no dia anterior. Conclusão, o jogo contra o Boavista (alterado para sábado devido a transmissão televisiva) foi preparado somente através da transmissão de informação aos jogadores (relatórios individuais, apresentação powerpoint e relatório colectivo para o treinador), sem que o fizéssemos no treino através do condicionamento dos exercícios. Nota para a experiência que pude vivenciar nessa jornada, completamente diferente das

outras em tudo, desde a recepção hostil por parte dos adeptos do Boavista, ao tratamento ainda menos simpático da empresa de segurança no túnel entre o balneário e o campo, a saída demorada do estádio sob escolta policial, e claro à transmissão televisiva do encontro.

Jornada seguinte novamente em casa contra o Sp.Pombal, jogo este também preparado por nós através das ferramentas atrás mencionadas: Relatórios individuais e apresentação powerpoint com cortes de vídeos. Nova derrota da equipa do Tondela após estar a ganhar por 1-0 deixando-se derrotar já no último minuto numa grande penalidade cometida pelo recém-chegado Anderson.

A semana inicia-se com a notícia da morte do pai do treinador Filipe Moreira que se deslocou na 3ª feira ao balneário, antes do treino, para comunicar o sucedido aos jogadores, e informar-lhes de que os treinos desse dia e do dia seguinte iriam ser liderados pelo treinador adjunto Joaquim Rodrigues e por mim. O outro elemento da equipa técnica (Luis Freire) acompanhou o treinador até Lisboa. Os dois treinos correram bem, tendo nós optado por alterar um pouco os exercícios e a conduta no treino, o que resultou num ambiente mais saudável e positivo entre todos, com vários feedbacks positivos da maior parte dos jogadores. Importante referir que já a algumas semanas que o ambiente se vinha a deteriorar novamente pelas questões da liderança do treino. Os jogadores estavam menos pacientes, menos alegres, mais cansados física e mentalmente, o que resultava em exibições menos conseguidas e um nível de jogo mais pobre e menos esclarecido. O treino de 5ª feira foi aberto pelo treinador Filipe Moreira na palestra sobre o adversário, tendo o jogo corrido muito bem a todos os níveis terminando com o resultado de 4-1 para a equipa do Tondela. Penso também ser de realçar a mobilização da equipa técnica, directiva e de vários jogadores (8), ao cemitério em Caminha para apoiar o treinador na hora do enterro do seu falecido pai.

Nestes últimos 4 jogos já nos foi possível ter sempre muita informação dos adversários, e grande parte das vezes até vídeos dos jogos, pois o treinador contactou um colega (Eduardo Bernardo) que se encontrava sem clube e se disponibilizou a colaborar connosco, filmando os adversários.

Classificação após o jogo com o Sertanense:

Pos.	Equipa	Total						
		P	J	V	E	D	GM	GS
1	Tondela	41	21	12	5	4	33	17
2	Padroense	37	21	10	7	4	32	22
3	Sertanense	34	21	10	4	7	18	16
4	Boavista	34	21	9	7	5	32	24
5	Coimbrões	32	21	10	5	6	30	22
6	Gondomar	31	21	7	10	4	22	16
7	Esmoriz	31	21	7	10	4	24	24
8	Sp. Espinho	31	21	8	7	6	20	18
9	Tourizense	30	21	9	3	9	27	21
10	Anadia	28	21	7	7	7	20	22
11	Aliados Lordelo	26	21	7	5	9	18	25
12	Pampilhosa	25	21	7	4	10	18	24
13	Sp. Pombal	22	21	6	4	11	24	36
14	União da Serra	22	21	5	7	9	24	27
15	Cesarense	16	21	3	7	11	18	29
16	Elétrico	12	21	2	6	13	18	35

Ilustração 12 - Classificação após o jogo com o Sertanense

Comparativamente ao mês anterior, a equipa do Tondela termina-o com 4 pontos de vantagem sobre o 2º lugar, perdendo assim 3 pontos.

Neste mês de Fevereiro eu e o treinador Luis Freire trabalhámos na elaboração de dois vídeos motivacionais a pedido do Treinador Principal.

- O primeiro vídeo foi realizado para o jogo com o Boavista. Foram compilados vários vídeos relativos a diversos momentos da época como golos marcantes de vitórias difíceis, notícias da imprensa, imagens de convívio entre a equipa na piscina, e também pequenas mensagens em vídeo de um representante da claque, do roupeiro (Sr. Rolando), de um sócio muito próximo à equipa, e do jogador Vitor Pereira que se encontra lesionado fruto ainda do choque com o seu colega Diego no jogo da 11ª jornada. O vídeo foi apresentado numa sala de reuniões no Hotel onde almoçámos na cidade do Porto.

- O segundo vídeo foi realizado duas semanas depois para ser apresentado no dia do jogo com o Sertanense. O filme consistiu na compilação de várias fotografias tiradas da internet, fotografias que representavam situações de sofrimento, angústia, companheirismo e solidariedade. O filme foi apresentado aos jogadores numa sala privada no restaurante onde almoçámos.

(MARÇO)

Resultados dos jogos realizados no período após o último relatório mensal:

Jornada	Equipa	Resultado	Equipa
22 ^a	Tondela	0 – 0	Coimbrões
23 ^a	Gondomar	3 – 2	Tondela
24 ^a	Tondela	0 – 1	Padroense
25 ^a	Elétrico	1 – 2	Tondela

Tabela 31 – Resultados Março

Novo mês, jogos difíceis, 4 pontos em 12 possíveis. A vantagem pontual passa a 2 pontos e a derrota na 24^a jornada custou a passagem para o 2º lugar, classificação alterada novamente na jornada seguinte.

Chegaram alguns dos confrontos teoricamente mais difíceis e com eles os resultados negativos. Pela primeira vez o Tondela perdeu dois jogos consecutivos.

O mês começou com a saída do recém-chegado Anderson pois para além do seu rendimento em competição e em treino não corresponder ao esperado, a vontade do jogador também era sair, pois não se sentia integrado nem no grupo nem na cidade.

Jogo sem história com o Coimbrões, poucas ocasiões de golo e pouco ritmo de jogo revelando a equipa do Tondela, jornada após jornada, um cada vez maior “esquecimento” da sua identidade de jogo. Foi apresentado um powerpoint animado aos jogadores acerca da dinâmica colectiva da equipa e características individuais.

A semana que antecedeu o embate com o Gondomar revelou-se muito rica em conteúdo, adequando-se o treino no explorar dos pontos fracos adversários e no prevenir os seus pontos fortes, havendo também uma aposta forte no relembrar (através do exercício de treino) do nosso Modelo e Identidade de Jogo. Mais uma vez foi-nos pedida a preparação de um vídeo motivacional, desta vez que contivesse pequenos excertos de vídeo de cada jogador, vídeos este apresentado no restaurante onde almoçámos no dia do jogo. O jogo começou da melhor maneira para o Tondela que terminou a 1ª parte a vencer por 2-0 e com a possibilidade de estar a vencer por mais.

Contudo, após um início muito pressionante da equipa do Gondomar que alterou o seu sistema povoando o ataque de avançados, e procurou fazer-lhes chegar a bola rapidamente, o jogo fica empatado 2-2 através de duas grandes penalidades para o Gondomar, uma delas resultando na expulsão do Guarda-Redes Rui Marcos. Os últimos minutos foram muito difíceis para a equipa visitante que se limitou a defender não conseguindo reagir ofensivamente. Com 1 minuto a mais dos 90 regulamentares o Gondomar chega à vantagem (3-2) infligindo uma derrota muito custosa à equipa do Tondela.

Após uma derrota quase trágica, e somente com dois pontos de vantagem sobre o Padroense (próximo adversário), esperava-nos uma semana tensa, que deveria ter sido gerida com maior mestria. Os jogadores, tal como referido noutra relatório, estavam muito saturados mentalmente de uma época bastante desgastante a todos os níveis, reagiram mal a uma nova semana com muita informação sobre o adversário e a um ritmo muito alto de treino. O Tondela recebeu o Padroense em sua casa com as bancadas cheias e um excelente apoio de todo o público e perdeu por 1-0 apresentando um futebol muito pobre deitando abaixo ainda mais o pouco alento que traziam da semana. Após o jogo o presidente do clube reuniu com o treinador transmitindo-lhe a sua opinião sobre a equipa e essa conversa acabou por vir para fora do gabinete, resultando numa conversa entre o presidente, treinador e alguns jogadores, pondo em causa o trabalho da equipa técnica.

Após o sucedido o clima ficou bastante tenso e o treinador principal pediu a toda a equipa técnica que se alterasse a postura nos treinos. A confiança para com os jogadores passou a ser limitadíssima, a intervenção caiu drasticamente, limitando-se os treinadores a explicar o exercício e a intervir com feedbacks directivos e descritivos. Na opinião do treinador os jogadores não estavam preparados para tanto profissionalismo, e abdicou-se tanto da sessão de informação sobre o adversário, como da complexidade dos exercícios. Os treinos passaram a ser muito simples e sem grande ligação ao nosso jogar.

A jornada seguinte foi contra o último classificado (Eléctrico) e começou com um golo da equipa da casa deixando os jogadores e equipa técnica do Tondela ainda mais nervosos. A postura do treinador durante o jogo voltou a ser demasiado

interventiva aumentando a ansiedade dos jogadores, que em resultado de uma semana mais pobre a nível de treino, não conseguiam aplicar em campo o pretendido. Após o intervalo houve mudança no sistema tático, o Tondela arriscou mais ofensivamente e acabou por marcar dois golos e fruto de nova derrota do Padroense, voltar ao 1º lugar.

Classificação após o jogo com o Elétrico:

Pos.	Equipa	Total						
		P	J	V	E	D	GM	GS
1	Tondela	45	25	13	6	6	37	22
2	Padroense	43	25	12	7	6	35	26
3	Boavista	43	25	12	7	6	37	25
4	Sertanense	41	25	12	5	8	22	20
5	Gondomar	40	25	10	10	5	32	22
6	Sp. Espinho	38	25	10	8	7	27	21
7	Tourizense	37	25	11	4	10	34	25
8	Coimbrões	36	25	11	6	8	34	27
9	Aliados Lordelo	33	25	9	6	10	23	28
10	Esmoriz	32	25	7	11	7	28	32
11	Anadia	31	25	8	7	10	25	33
12	Sp. Pombal	29	25	8	5	12	29	41
13	Pampilhosa	29	25	8	5	12	23	31
14	Cesarense	26	25	6	8	11	26	33
15	União da Serra	26	25	6	8	11	29	33
16	Elétrico	13	25	2	7	16	19	41

Ilustração 13 - Classificação após o jogo com o Elétrico

(ABRIL)

Resultados dos jogos realizados no período após o último relatório mensal:

Jornada	Equipa	Resultado	Equipa
26 ^a	Tondela	3 – 0	Esmoriz
27 ^a	Pampilhosa	3 – 1	Tondela
28 ^a	Tondela	2 – 1	Cesarense
29 ^a	Sp.Espinho	1 – 2	Tondela
30 ^a	Tondela	1 – 1	Aliados Lordelo

Tabela 32 – Resultados Abril

Entrávamos nos últimos 5 jogos do Campeonato, ou seja, o mês das decisões. Se a época continuaria até Junho (Fase final) ou não, se os jogadores receberiam mais um

mês de ordenado ou não, se os jogadores receberiam o que lhes foi retirado do ordenado ou não, enfim...muita coisa estava em jogo neste mês.

A postura da equipa técnica continuou mais fria e distante e tinham-se acabado as informações sobre os adversários. Vários jogadores apresentavam-se desmotivados pelos poucos minutos jogados durante o campeonato, outros cansados de uma época extremamente desgastante, mas com alguma vontade de procurar atingir o objectivo.

O treinador apontou uma estratégia para os jogos em casa, entrando em 1x4x3x3 nos referidos jogos procurando Maios profundidade e pendor ofensivo. Com uma bela exibição o Tondela venceu o Esmoriz, e parecia estar novamente a ganhar o ânimo que vinha a perder nas últimas semanas.

Porém, na difícil deslocação a Pampilhosa, e após uma primeira parte de qualidade, beneficiando ainda da expulsão de um jogador da Pampilhosa, o Tondela entra para a 2ª parte e sofre dois golos fruto dos ataques rápidos bem explorados pela equipa contrária. Através de uma grande penalidade O Tondela chega ao 2-1 e na jogada seguinte Márcio Sousa é expulso prejudicando a equipa não só nesse jogo como também nos seguintes. O que parecia difícil, impossível se tornou, muito por culpa também de uma grande exibição do Guarda Redes da Pampilhosa e do seu treinador que muito bem preparou a equipa para a segunda metade do jogo. Aquando da expulsão do seu jogador, a equipa do Pampilhosa passou a jogar com os seus dois extremos bem abertos, procurando diagonais interiores, e um Médio ofensivo que também fazia de falso ponta de lança. Não só ganharam o jogo como tiveram várias oportunidades para marcar mais golos.

Este mês era não só decisivo para os primeiros lugares como também para os lugares de descida de divisão, e se era verdade que o Tondela já tinha jogado contra os seus opositores directos, também era verdade que lhe faltava jogar contra equipas que tanto precisavam de pontos.

Após a derrota em Pampilhosa o Tondela recebia o Cesarense que tinha de ganhar para ambicionar continuar a lutar pela permanência. Realizando uma primeira parte muito boa, o Tondela pensava ter resolvido o jogo cedo, contudo, o golo do

Cesarense na 2ª parte voltou a instaurar alguma ansiedade e nervosismo nos jogadores da equipa da casa.

Resumidamente, partíamos para as duas últimas jornadas em 1º lugar, a acreditar que poderíamos conseguir mantê-lo, mas ao mesmo tempo com muito medo e desconfiança das capacidades da equipa.

Começa a semana e o treinador principal pede nova mudança de postura perante o grupo de trabalho, para que voltássemos a estar de novo mais próximos e interventivos no treino, dando confiança aos jogadores para os dois jogos seguintes. Eu e o treinador Luis Freire voltamos a elaborar uma apresentação powerpoint para apresentar aos jogadores e o Relatório Colectivo para o treinador. A meio da semana o presidente comunica à equipa técnica que seria possível realizar-se um estágio antecedente ao jogo, o que aconteceu na cidade de Santa Maria da Feira. Resultado do jogo: vitória para o Tondela que depois de chegar à vantagem no marcador, deixou-se empatar através de uma grande penalidade cometida por Alain, e teve de sofrer para que Piojo marcasse o golo da vitória a 10 minutos do fim. De realçar o acompanhamento dos sócios e simpatizantes do Tondela que compareceram em grande número (cerca de 200) no Estádio do Espinho. Penso ser importante referir que durante o estágio em Santa Maria da Feira, o capitão Gomes e o jogador Colaço conversaram comigo e com o treinador Luis Freire sugerindo que elaborássemos um vídeo para apresentarmos à equipa, tendo por base os festejos da subida de divisão da época anterior. O assunto foi tratado com o Treinador Principal que logo autorizou a elaboração do vídeo, sendo este apresentado no final da palestra que antecedeu o jogo.

Para a última jornada foi também organizado um estágio desta vez em Mortágua, para que a equipa se pudesse concentrar no jogo do dia seguinte. Perante um estádio com 3 milhares de espectadores o Tondela entrou muitíssimo bem no jogo (novamente em 1x4x3x3) criando inúmeras situações de finalização que contudo só uma delas concretizou. A equipa técnica reuniu-se ao intervalo, e foi em consenso que se decidiu alterar o sistema para 1x3x5x2 na 2ª parte, visto ser o sistema com que a equipa mais se encontra identificada, e visto até ao momento todas as alterações que tinham sido feitas ao sistema durante o intervalo, terem um efeito bastante positivo no rendimento da equipa. Contrariamente ao esperado os jogadores assumiram que a alteração ao sistema

revelava uma maior preocupação defensiva e, não cumprindo vários dos nossos princípios estipulados e treinados, recuaram e permitiram um maior pendor ofensivo da equipa do Aliados de Lordelo que, atento aos resultados dos outros jogos, sabia agora que necessitava mesmo de empatar o jogo para se manter na divisão. E é através de um pontapé de canto que, a 15 minutos do final do jogo, o Aliados de Lordelo empata a partida. Somente com intenção, mas com muito pouca organização e clareza o Tondela procurou o golo da vitória que não conseguiu. O jogo termina com a festa da equipa visitante e o desalento da equipa do Tondela, que viu uma época chegar ao fim sem atingir os objectivos pretendidos.

Classificação após o jogo com o Aliados de Lordelo (Classificação Final):

Pos.	Equipa	Total						
		P	J	V	E	D	GM	GS
1	Padroense	56	30	16	8	6	44	29
2	Boavista	56	30	16	8	6	46	25
3	Tondela	55	30	16	7	7	46	28
4	Gondomar	50	30	13	11	6	42	26
5	Sertanense	49	30	14	7	9	29	25
6	Tourizense	45	30	13	6	11	48	32
7	Sp. Espinho	43	30	11	10	9	33	26
8	Esmoriz	38	30	9	11	10	31	38
9	Coimbrões	37	30	11	7	12	38	40
10	Anadia	37	30	10	7	13	32	40
11	Aliados Lordelo	37	30	9	10	11	28	34
12	Sp. Pombal	36	30	10	6	14	35	48
13	Pampilhosa	36	30	10	6	14	31	39
14	União da Serra	34	30	8	10	12	33	36
15	Cesarense	30	30	7	9	14	33	46
16	Elétrico	13	30	2	7	21	19	56

Ilustração 14 - Classificação Final

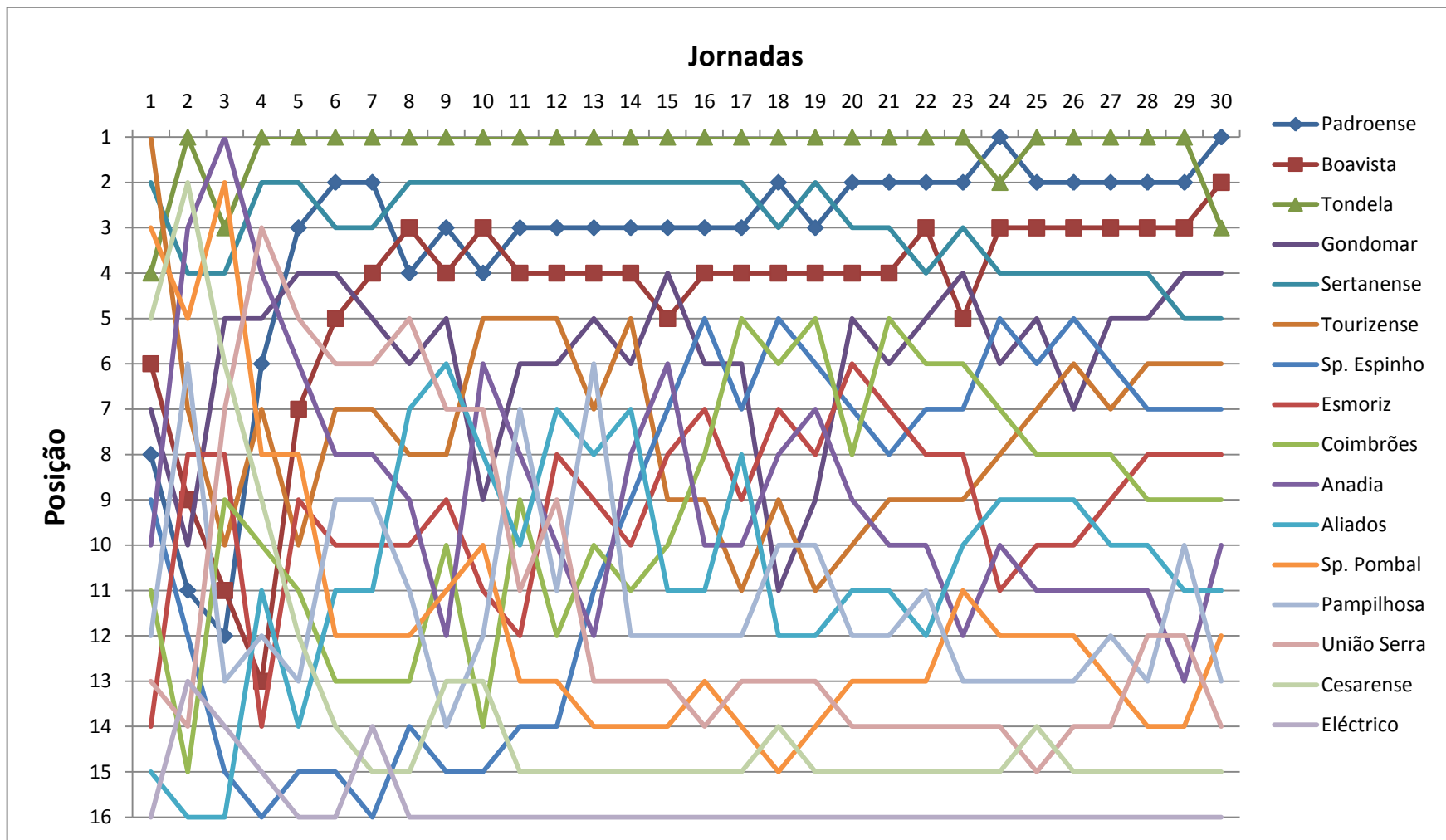


Gráfico 4 - Desempenho Classificativo durante todo o Campeonato

3.2 Área 2: Investigação e Inovação Pedagógica

3.2.1 Resumo

O estudo teve como objectivo testar as coordenações centróide-centróide e jogador-centróide como parâmetros de ordem do jogo de futebol. Era também esperada a caracterização dos comportamentos das diferentes posições de campo consoante o posicionamento do centróide da equipa. Esta análise foi realizada durante um jogo do Campeonato Nacional Inglês entre as equipas M e N. A amostra foi constituída por 28 jogadores de futebol de elite. A imagem foi recolhida e os dados filtrados através do software PROZONE(R). Posteriormente foram seleccionados os momentos de jogo onde os dados do posicionamento do centróide não fossem alterados, ou seja, foram assinaladas como possíveis perturbações os lances que pudessem alterar a estrutura normal do centro geométrico tais como: festejos de golo, pontapés de canto, pontapés livre, assistência médica etc... Para analisar o padrão e coordenação das equipas e dos jogadores utilizou-se a técnica de correlação corrida aplicada às coordenadas (x,y) dos centróides e dos jogadores. Os resultados mostram que os centróides se movem acopladamente mas com alguma instabilidade nos últimos 30 minutos do jogo. Este estudo mostra também não ser fácil caracterização comportamental dos jogadores face ao centróide da sua equipa pois a acção de cada jogador encontra-se dependente de inúmeros factores tais como o lado estratégico do jogo, o confronto com o adversário directo, os feedbacks do treinador ou da sua própria percepção do jogo.

Palavras-chave: Sistemas Dinâmicos, Centróide, Simetria de coordenação, Análise qualitativa.

3.2.2 Abstract

This study aims to test the coordination centroid-centroid and player-centroid as order parameters of the football game. It was also expected to characterize the behavior of the different field positions depending on the positioning of the centroid of the team. This analysis was performed during an English National Championship game between the M team and the N team. The sample was made of 28 elite soccer players. The image was collected and filtered data through software PROZONE®. Later they were selected moments of the game where the positioning of the centroid data were not changed, and were marked and eliminated the possible disturbances that could alter the normal structure of the geometric center such as, celebrations of goals, corner kicks, free kicks, medical assistance to the players and substitutions. To analyze the pattern and coordination of teams and players it was used the running correlation technique applied to coordinates (x,y) of the centroids and players. The results shows that the centroids move engaged but with some instability in the last 30 minutes of the game. This study also shows that it's not easy to characterize the behavior of the players over the centroid of his team because the action of each player is dependent on many factors such as the strategic side of the game, the confrontation with the direct opponent, the coach feedback or their own perception of the game.

Key Words: Dynamic systems, Centroid, Symmetric coordination, Qualitative analysis.

“el análisis por sí sólo es inútil, a no ser que se acometa dentro del contexto general del establecimiento de una comprensión sintética del todo”¹⁴

3.2.3 Introdução

Cada equipa representa um sistema em si mesmo. A capacidade inerente a cada ser humano para interagir com os seus semelhantes não admite controvérsia¹⁵. Por isso, todas as situações que ocorrem em contexto competitivo desportivo devem ser consideradas momentos complexos, fruto da interacção entre jogadores que pensam, que agem e que decidem. Pois cada um é o que é e o conjunto de relações em que está incluído¹⁵. Esta complexidade resulta não só das inúmeras variáveis que fazem parte do jogo, mas também da imprevisibilidade e aleatoriedade das situações que decorrem das constantes interacções entre os jogadores. O jogo é caracterizado por uma relação de oposição onde cada equipa procura coordenar as suas acções para recuperar, conservar e progredir com a bola para atingir as zonas de finalização e marcar golo⁷. O confronto pode ser caracterizado por transições ordem-ordem, onde as acções individuais podem destabilizar ou (re)estabilizar o sistema¹⁵. O Futebol, como jogo desportivo colectivo, pode-se considerar um sistema dinâmico composto por diversas partes interactivas⁴. O Futebol é um desporto tacticamente complexo e que requer a coordenação de processos e de constantes percepções do que vai ocorrendo⁴.

Entendendo os desportos colectivos como contextos de incerteza e aleatoriedade⁶, a teoria dos sistemas dinâmicos tem sido utilizada para estudar os processos decorrentes das interacções inerentes a estes jogos. A abordagem desta teoria baseia-se na ideia de que um sistema é constituído por elementos em constante interacção, um todo de relações recíprocas com o ambiente, composto por sub-sistemas que interagem entre si, um todo submetido a mais ou menos importantes modificações prolongadas no tempo enquanto mantém uma determinada performance⁶. A oposição é assim o elemento fundamental da modelação da organização das equipas. Ambas as equipas procuram produzir perturbações na ordem contrária, tentando sempre que a sua estabilidade não se perturbe⁹. Torna-se então fundamental que os jogadores coordenem as suas acções para atingirem padrões dinâmicos de comportamento colectivo que os permita ultrapassar os constrangimentos do jogo¹⁶.

Contrariando a ideia que concebe os sistemas e as organizações como meros resultantes da soma das partes, a teoria dos sistemas dinâmicos procura qualificar a análise, apontando alguns parâmetros de ordem para melhor se entender o comportamento dinâmico do sistema do futebol. Os parâmetros mais sugeridos são os centros geométricos (ou centróides) e as áreas ocupadas pelas equipas¹⁷. Neste estudo iremos utilizar os centróides e o posicionamento dos jogadores para procurar perceber a correlação existente entre estes durante um jogo de futebol. Um estudo semelhante foi realizado, onde se analisou a coordenação entre os centróides de duas equipas que disputaram a final do Campeonato do Mundo de Futebol 2006, tendo concluído que os centros geométricos das equipas comportam-se de forma acoplada¹¹. Outro estudo realizado a partir de uma tarefa de 4x4 procurou entender a interacção entre centróides principalmente aquando da obtenção de golo ou situações de finalização⁷. Mais uma vez se concluiu que a variável analisada age acopladamente, ou seja, quando uma equipa ataca o seu centro geométrico avança (recuando o da equipa adversária), chegando por vezes a ultrapassar o referido parâmetro da equipa adversária.

Com a evolução tecnológica verificada nos últimos anos, surgiram também mais recursos à análise do jogo de futebol, que proporcionam ao treinador a obtenção de variadíssima informação. Estar informado acerca do posicionamento dos seus jogadores durante o jogo é do interesse dos treinadores e das equipas técnicas de alto rendimento, pois podem potenciar a performance da equipa e auxiliar num melhor planeamento³.

Com a larga oferta comercial existente no mercado, qualquer clube pode encontrar um produto que forneça múltiplas informações acerca dos seus jogadores. O problema verificado em grande parte deles é requererem a utilização de material não autorizado pelas instituições que regem o futebol. O software PROZONE® consegue com o recurso a câmaras de cor, captar todas as informações relativas aos intervenientes do jogo¹⁹ – sistema tracking.

O presente estudo tem como objectivo testar a coordenação dos centróides das duas equipas e a coordenação entre cada jogador e o centróide da sua equipa, como parâmetros que ajudem a descrever a dinâmica do sistema do futebol.

3.2.4 Metodologia

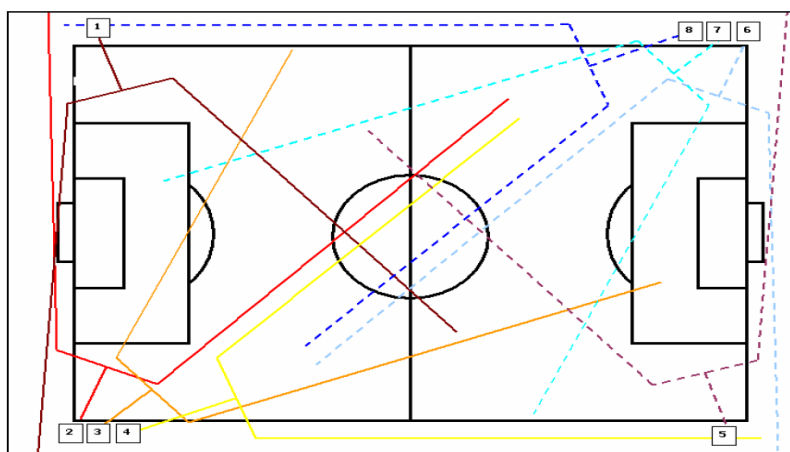
3.2.4.1 Amostra

Participaram neste estudo 28 jogadores (11 titulares e 3 suplentes utilizados em cada equipa) de futebol de alta competição, pertencentes a dois clubes participantes do principal escalão do Campeonato Nacional Inglês: Premier League. As duas equipas realizaram um jogo entre si para a referida competição.

3.2.4.2 Procedimentos

Os dados posicionais relativos aos 22 jogadores foram obtidos durante um jogo para o Campeonato Nacional Inglês entre as equipas M e N, através do sistema computadorizado de “tracking” PROZONE®. O sistema PROZONE® permite o registo das coordenadas (x,y) de cada jogador, através de um conjunto de procedimentos. São instaladas e posicionadas no estádio, 8 câmaras de cor (Vicon surveyor 23x camera dome/SVFT-W23) de maneira a proporcionarem uma visão de todo o campo. Como se verifica na Figura 1, cada área do campo encontra-se coberta por pelo menos 2 câmaras, para que em qualquer ocasião não se percam dados. Todas as câmaras transmitem para um ponto central que redistribuí para uma caixa de vídeo. As coordenadas do vídeo são convertidas nas coordenadas do campo através de um processo de calibração (computer vision homography). Os dados posicionais referentes a cada jogador foram registados a uma frequência de 10 Hz, o que resulta em dez coordenadas por segundo.

Ilustração 15 - Posicionamento e zonas cobertas pelas 8 câmaras



A partir dos dados provenientes do sistema PROZONE® foram guardadas somente as coordenadas dos 10 jogadores de campo (excluíram-se os Guarda-Redes) e dos 6 suplentes utilizados. Os dados relativos a estes últimos foram colocados logo abaixo dos dados do jogador que foi substituído. Para uma melhor análise dos dados, estes foram divididos em blocos de 15 minutos. Objectivando uma caracterização e leitura do posicionamento dos jogadores e centróides, foram assinalados e eliminados (através do visionamento do vídeo do jogo) os dados referentes a períodos que pudessem alterar a configuração normal do centróide como por exemplo: pontapés de canto, pontapés livres, substituições, festejos de golos, penalties e assistência médica aos jogadores.

1ª Parte		2ª Parte	
Período	Motivo	Período	Motivo
3' - 7'	Lesão + Substituição	50'10" - 50'40"	Pontapé de canto
12'15" - 12'40"	2 Pontapés de canto	55'45" - 56'20"	Substituição
16'10" - 17'45"	Penaltie + Festejos Golo	63'20" - 64'45"	Assistência Médica
22'15" - 22'45"	Pontapé de canto	71'30" - 72'20"	Substituição + Livre lateral
23'30" - 24'20"	Golo + Festejos	72'45" - 73'15"	Livre lateral
34'30" - 36'	Lesão + Substituição	74'40" - 75'15"	Golo + Festejos
38'15" - 39'	Livre lateral	76' - 76'20"	Substituição
43'55" - 45'	Livre lateral + Canto	80'40" - 81'10"	Pontapé de canto
46' - 46'45"	Pontapé de canto	81'40" - 82'20"	Pontapé de canto
		85' - 85'30"	Substituição

Tabela 33 - Períodos de possível alteração do centróide

3.2.4.3 Estatística

Para analisar a interacção entre as equipas e entre jogador e a sua própria equipa foi utilizada a técnica de correlação corrida com uma janela deslizante de 10 pontos, aplicada às variáveis em estudo e calculada através do Microsoft Excel 2007®. De maneira a obter as coordenadas dos dois centróides fez-se a média dos dados de todos os jogadores, sendo possível assim localizar os centros geométricos. A utilização destas técnicas permitiu analisar os diferentes padrões de coordenação estabelecidos entre os centróides de cada equipa e de cada jogador com a sua equipa.

3.2.5 Resultados

A referida técnica estatística utilizada para o estudo das interacções centróide-centróide e jogador-centróide, possibilitou a identificação das tendências de coordenação no jogo analisado. Para esta análise foram adoptados os seguintes valores de corte para r : anti-simétrico para valores $r \leq -0,7$, indiferenciado para valores de r entre $-0,6$ e $0,6$ e simétrico para valores de $r \geq 0,7$ ¹.

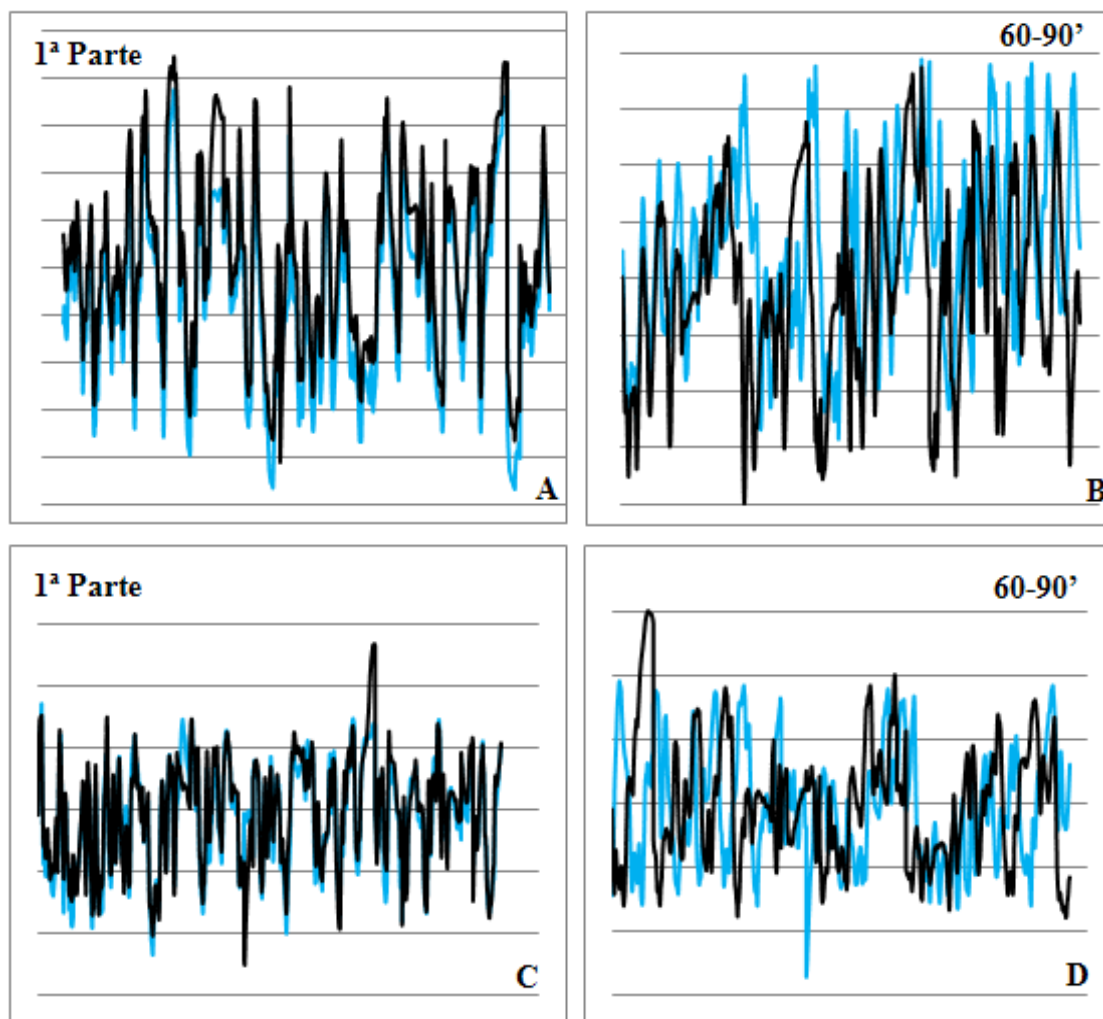
A tabela 34 mostra a percentagem de correlação dos padrões de coordenação durante os intervalos de tempo seleccionados. Como é possível verificar, tanto em X como em Y os centróides estão a maior parte do tempo em coordenação simétrica, ou seja, comportam-se acopladamente. Note-se que as percentagens das correlações em X apresentam sempre valores superiores. De realçar o facto de nos últimos trinta minutos do jogo os valores de coordenação simétrica baixarem consideravelmente.

Tabela 34 - Percentagem de correlação dos padrões de coordenação dos centróides nos vários blocos temporais

Eixos	X			Y			X e Y		
	Sim	Anti-Sim	Ind	Sim	Anti-Sim	Ind	Sim	Anti-Sim	Ind
0-15'	75%	17%	8%	70%	13%	17%	72%	11%	17%
16'-30'	75%	6%	19%	65%	13%	22%	70%	10%	20%
31'-45'	78%	8%	14%	70%	11%	19%	74%	9%	17%
1ªParte	76%	7%	17%	68%	12%	20%	72%	10%	18%
45'-60'	78%	8%	14%	68%	13%	19%	73%	10%	17%
61'-75'	41%	44%	15%	42%	42%	16%	41%	43%	16%
76'-90'	49%	41%	10%	41%	43%	16%	45%	42%	13%
2ªParte	57%	30%	13%	51%	32%	17%	54%	31%	15%
JogoTodo	66%	19%	15%	60%	22%	18%	63%	20%	17%

Tanto nas figuras 16A como na 16C, é facilmente observável o comportamento acoplado dos dois centróides, enquanto que, tal como acima referido, confirmamos nas figuras 16B e 16D uma coordenação menos simétrica e mais anti-simétrica dos centróides nos últimos 30 minutos do jogo.

Ilustração 16 A, B, C e D - Comportamento dos centróides em X (em cima) e em Y (em baixo) durante a 1ª Parte e os últimos 30 minutos de jogo



De forma a compreender a tendência coordenativa entre cada jogador e o centróide da sua equipa foi utilizada a mesma técnica estatística. Relativamente à equipa M constatamos no Gráfico 5 que os jogadores que actuaram nos corredores laterais seguidos dos do meio campo, são os que mais se coordenam simetricamente em X. Quem actua nas posições de defesa central e ponta de lança apresenta níveis mais baixos de coordenação simétrica. Já em Y quem se encontra mais vezes coordenado

simetricamente são os jogadores do meio campo, acompanhados novamente pelos extremos, como representa o Gráfico 6. Repete-se a tendência para o ponta de lança e agora os defesas laterais menos se coordenam positivamente com o centróide da sua equipa, tal como é possível verificar na figura.

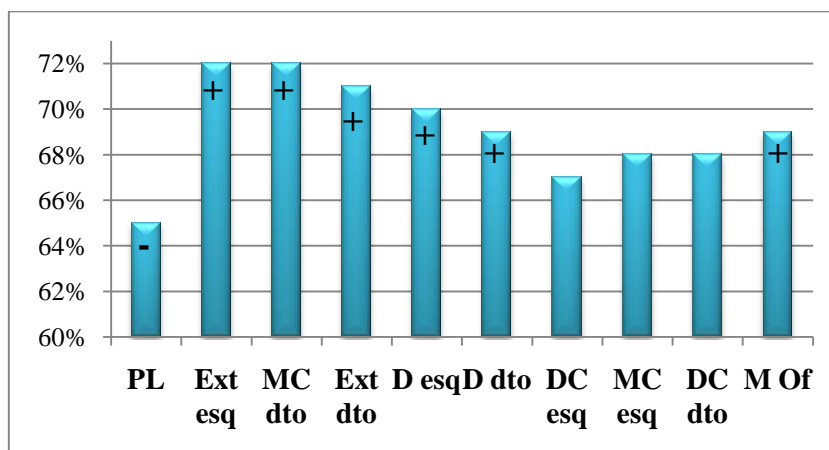


Gráfico 5 - Coordenação simétrica jogador-centróide durante todo o jogo (em X)

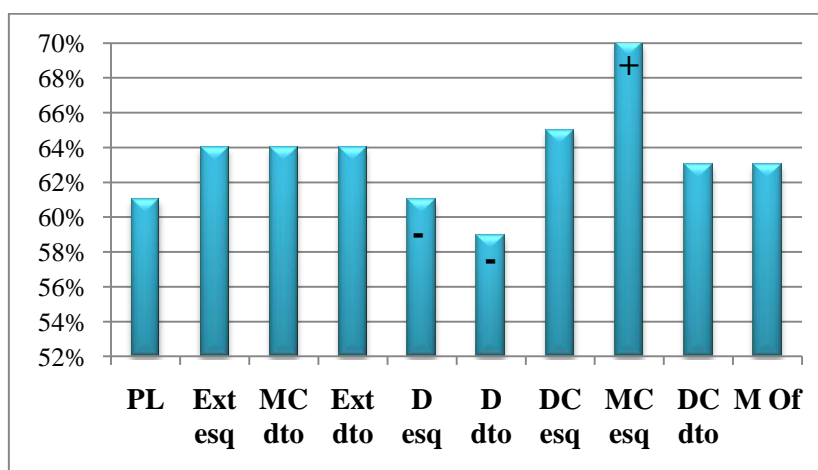
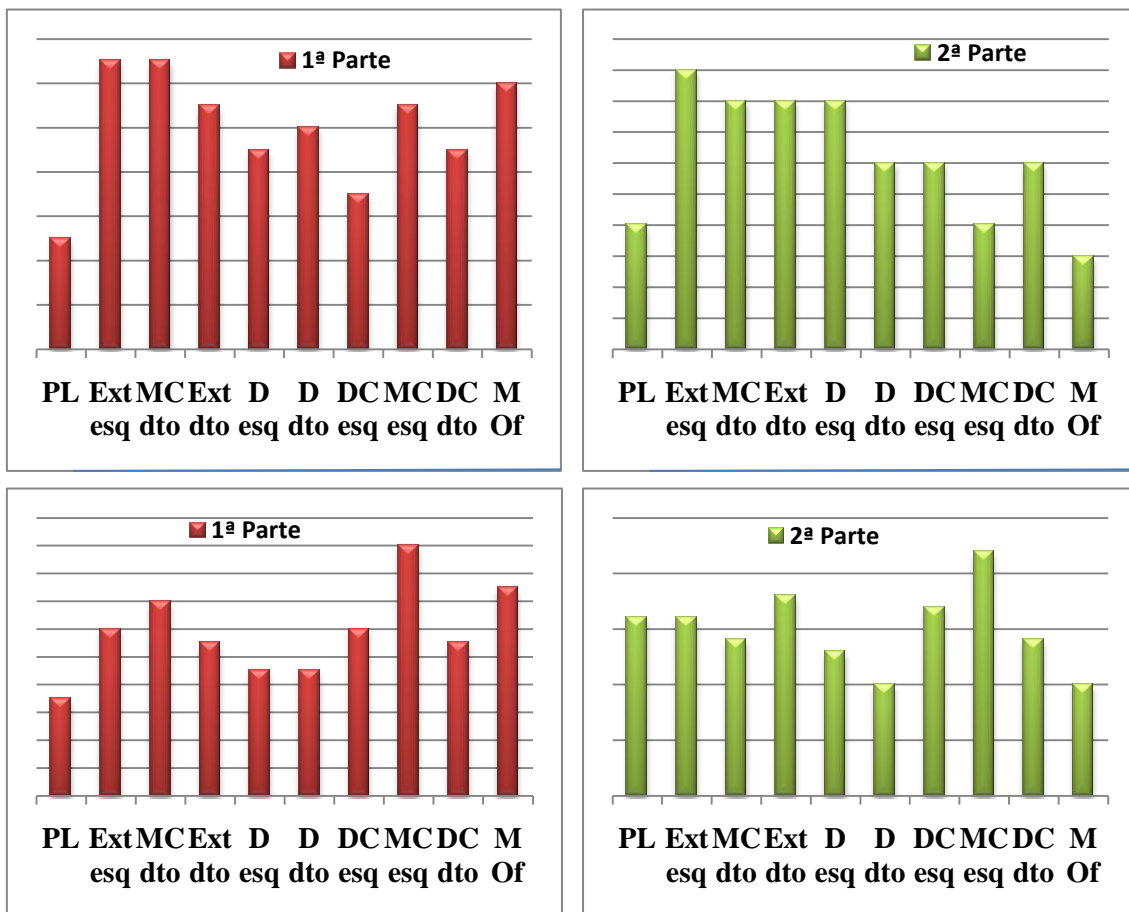


Gráfico 6 - Coordenação simétrica jogador-centróide durante todo o jogo (em Y)

Tal como foi verificado aquando da inspeção da coordenação dos centróides, também a coordenação jogador-centróide apresentou alterações da primeira para a segunda parte do jogo. Fruto de alterações no sistema tático e trocas de posições/funções em campo, houve jogadores que aumentaram ou diminuíram a sua coordenação simétrica com o centróide da equipa. Por exemplo, aos 57 minutos de jogo o jogador que actuava a médio ofensivo foi substituído por um colega que em vez de se colocar na sua posição, foi para ponta de lança, recuando assim o avançado para médio ofensivo. O Gráfico 6 mostra uma descida da coordenação simétrica do jogador que passou de médio ofensivo para ponta de lança em relação aos seus colegas. O mesmo ocorreu em Y.

Ilustração 17 - Coordenação simétrica em X (em cima) e em Y (em baixo) na 1ª e 2ª Parte da equipa M



Assim como em cima referido, também o jogador legendado como ponta de lança alterou a sua posição/função no campo passando ele para médio ofensivo aquando da substituição. Deverá ser devido a essa alteração aos 57 minutos que se nota um

incremento nos dados de coordenação simétrica relativos a esse jogador. Enquanto verificado que em X os defesas laterais tendiam a coordenar-se simetricamente com o centróide, em Y a tendência revela-se claramente contrária. O mesmo podemos apontar aos extremos que passando a maior parte do tempo nos corredores laterais, menores valores de coordenação simétrica apresentam. De referir que o jogador legendado como extremo direito passou a jogar no meio campo a partir dos 70 minutos de jogo quando se verificou uma substituição na sua equipa, daí provavelmente os seus valores em Y serem os segundos mais elevados.

Na equipa N assinalamos para os valores de coordenação em X o defesa central do lado direito, o médio defensivo, o defesa direito e o extremo direito, o que poderá indicar um padrão ofensivo utilizando mais o corredor direito. Atente-se também no gráfico 7, os elevados valores de coordenação simétrica por parte do defesa lateral direito, possível indicador de um jogador que procura várias vezes zonas ofensivas, confirmando assim o previsto em X. Tal como na equipa M conseguimos identificar o ponta de lança como um dos jogadores com menos coordenação simétrica, o que revela uma tendência para que os jogadores que actuem nesta posição não se envolvam muito nos processos da equipa nos sectores mais recuados. Comparativamente, a posição oposta à sua (defesa central) apresenta neste caso altos valores de simetria, o que poderá indicar um maior envolvimento destes jogadores nos vários momentos do jogo. O defesa esquerdo.

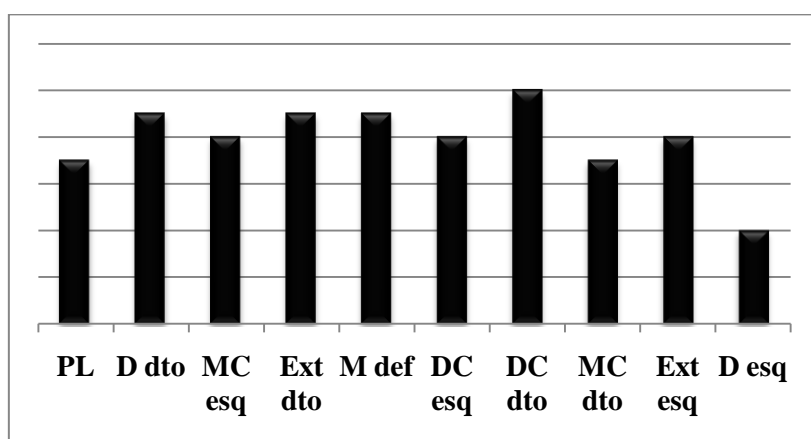


Gráfico 7 - Coordenação simétrica jogador-centróide durante todo o jogo (em X)

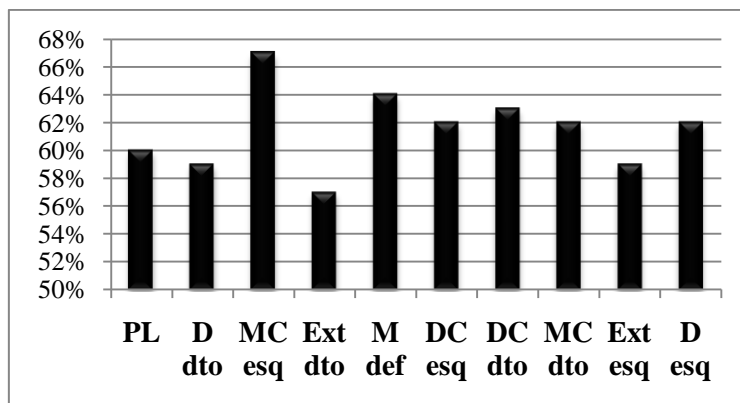


Gráfico 8 - Coordenação simétrica jogador-centróide durante todo o jogo (em Y)

Analisando o gráfico 8 podemos ver que os elementos do meio campo, são quem melhor se coordena simetricamente com o centróide da sua equipa, tal como se constatou com a equipa M. Atente-se para o facto de os dois médios centros aumentarem os seus valores de coordenação simétrica comparativamente a X. Dado importante e que deve ser realçado é a melhoria significativa de coordenação com o centróide em Y por parte do defesa esquerdo. Este dado pode provir da necessidade de este jogador proteger mais o corredor central (aproximando-se deste) em virtude do seu colega do lado oposto participar muitas vezes no processo ofensivo. Encontramos uma característica de jogo nesta equipa a partir das coordenações simétricas do defesa direito em X e do defesa esquerdo em Y. O facto de o defesa esquerdo também não apresentar elevados valores de coordenação simétrica em X confirma um jogador mais defensivo contrabalançando com outro mais ofensivo. Em situação oposta encontramos ambos os extremos e o defesa direito, ou seja, apresentam manifestamente valores mais baixos de coordenação simétrica comparativamente com os seus colegas de equipa. A partir desta análise podemos registar uma tendência para os extremos jogarem mais em comprimento, ocupando poucas vezes as zonas de finalização.

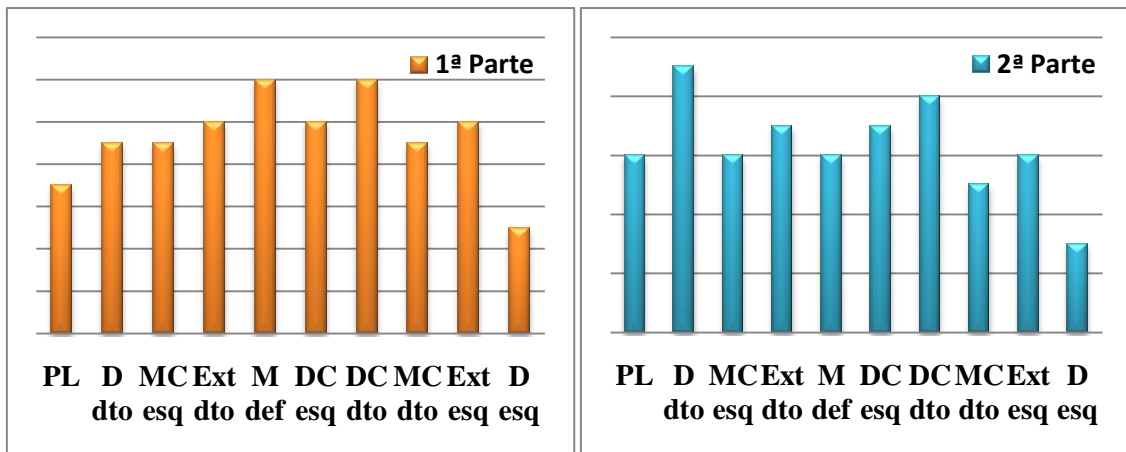


Gráfico 9 - Coordenação simétrica em X na 1ª e 2ª Parte da equipa N

No gráfico 9 constam os dados relativos à coordenação simétrica no eixo X entre os jogadores da equipa N e o centróide da sua equipa. A referida figura apresenta um claro aumento da coordenação simétrica do defesa direito da primeira para a segunda parte, levando a crer que este jogador aumentou a sua participação em todos os processos da equipa, visto acompanhar o centróide desta em todo o comprimento do terreno de jogo. Com tendência inversa encontramos o médio defensivo que na segunda parte coordenou-se menos simetricamente que os seus colegas, fruto talvez de um maior pendor atacante dos seus companheiros do meio campo, assumindo ele uma posição mais fixa em termos de profundidade, garantindo assim uma maior segurança defensiva.

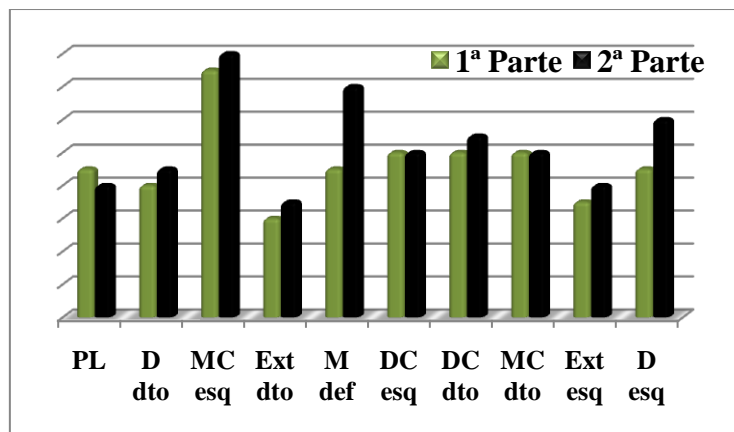


Gráfico 10 - Coordenação simétrica em Y na 1ª e 2ª Parte da equipa N

No que respeita à largura do terreno de jogo, verificamos através do gráfico 10 um aumento de coordenação simétrica com o centróide da equipa por parte do médio defensivo e do defesa esquerdo. Estes resultados poderão surgir como consequência do observado para X, ou seja, como o médio defensivo terá ficado mais posicional não acompanhando tanto a equipa em profundidade na 2ª parte, compensaria os colegas deslocando-se em largura de maneira a garantir as coberturas e equilíbrios defensivos e ofensivos. O mesmo aumento de coordenação se verifica para o defesa esquerdo, tendência esta que pode resultar da supra referida compensação ao seu colega do corredor contrário (Ddto) equilibrando assim a equipa fechando espaços interiores.

3.2.6 Discussão

Os resultados do presente estudo demonstram que existe uma coordenação predominantemente simétrica entre os centróides das duas equipas, movimentando-se estes de forma acoplada. Através desta investigação podemos ainda considerar que a coordenação é mais forte em comprimento (no eixo X) que em largura (eixo Y). Ou seja, os resultados obtidos por este e por outros estudos⁷ apontam para a predominância desta direcção de jogo, o que vai de encontro aos objectivos do jogo: marcar golo na baliza adversária. Por outras palavras, os jogadores necessitam de avançar em comprimento para chegar ao objectivo. Apesar de na maior parte do tempo os centróides movimentarem-se acopladamente e apresentarem-se estáveis, os resultados deste estudo mostram um decréscimo em cerca de 30% da coordenação simétrica entre centróides nos últimos 30 minutos de jogo. O que nos leva a propor a existência de uma tendência para os centróides comportarem-se mais assimetricamente devido a diversos factores como: 1) a fadiga dos jogadores que não permite um acompanhamento tão próximo do centro do jogo aumentando-se assim as distâncias entre estes; 2) a incerteza do resultado e a consequente procura do golo de maneira mais desordeira, resultando numa instabilidade estrutural da equipa; 3) alterações nos sistemas de jogo e substituições de jogadores com características e missões de jogo diferentes das dos seus colegas. Será interessante confirmar esta tendência em investigações futuras, procurando outro tipo de indicadores que contribuam para o verificado.

Em relação aos comportamentos e coordenação dos jogadores com o centróide da sua equipa os resultados obtidos levam-nos a verificar tendências distintas consoante o eixo de deslocamento, havendo posições que se coordenam melhor com o centróide em X e outras que se coordenam melhor em Y. Ainda assim, e como o jogo de futebol não é linear e cada equipa possui os seus princípios, o seu modelo e a sua estratégia, torna-se impreterível questionar se realmente queremos que os comportamentos dos jogadores sejam coordenados simetricamente com o centróide da equipa ou que sejam de acordo com o modelo de jogo ou a missão táctica delineada, mesmo que isso represente pouca coordenação com o centro geométrico da equipa. O estudo da coordenação jogador-centróide permitiu conhecer um pouco de cada equipa através dos comportamentos dos jogadores. Verificou-se que para a equipa M que os jogadores que actuavam nos corredores laterais (extremos e defesas laterais) foram os que melhor se coordenaram com o centróide em profundidade, ocorrendo exactamente o contrário quando analisados em largura. O ponta de lança foi o jogador que menos se mostrou coordenar com o centróide, revelando um posicionamento mais fixo. Os médios que jogaram no centro do terreno na posição imediatamente atrás do médio ofensivo revelaram boa correlação no eixo do Y o que pode indicar um posicionamento que garanta equilíbrio à equipa e linhas de passe perto da bola. Constatou-se na equipa N que os defesas centrais, o defesa direito o médio defensivo e os extremos foram os jogadores que melhor se correlacionaram com o centróide em contraste principalmente com o defesa e o ponta de lança. Isto para o eixo de comprimento. Quando analisadas as coordenações em largura, os resultados do defesa esquerdo melhoram e os jogadores que melhores dados coordenativos apresentam são os do meio campo. Também o avançado mostra coordenar-se melhor com o centróide em largura do que em comprimento.

Após este estudo verifica-se o já comprovado noutros estudos no que respeita ao comportamento dos centroides e a sua coordenação^{6,7,11}, sendo de registar a alteração de comportamento no período entre os 60 minutos de jogo e o final. Seria interessante pesquisar que perturbações poderão estar na origem desta desestabilização de estruturas tão estáveis. No que respeita à coordenação jogador-centróide encontramos num campo muito vasto para explorar. Tal como é possível verificar ao longo do trabalho, poucas são as tendências comuns de comportamento dos jogadores das duas equipas. O que poderá servir de exemplo como um comportamento comum será talvez a pouca

coordenação em comprimento por parte do avançado, a coordenação simétrica dos extremos também em comprimento, e a correlação positiva existente entre os jogadores do meio campo e o centróide da sua equipa em largura. Os outros dados assinalados parecem referir-se não a comportamentos comuns de determinada posição mas sim a especificidades de cada equipa (por exemplo a maior utilização do defesa direito em profundidade do que do defesa esquerdo por parte da equipa N). Este é um estudo exploratório que poderá abrir outras perspectivas de estudo para o jogo de futebol, analisando por exemplo as coordenações jogador-centróide da sua equipa e jogador-centróide adversário. Devido ao já referido facto de cada equipa possuir a sua identidade e maneira de jogar, será necessária uma amostra maior para que se consigam obter padrões de comportamento das diferentes posições de jogo.

Após este estudo e a análise dos dados sugere-se para estudos futuros:

- A investigação da coordenação entre os jogadores e o centróide adversário;
- A investigação da coordenação entre jogadores da mesma equipa;
- A realização de um estudo de caso dos comportamentos de cada jogador de acordo com o modelo de jogo da equipa.
- A confirmação da instabilidade coordenativa entre os centróides nos últimos minutos da 2ª parte.

Referências Bibliográficas para a elaboração deste artigo científico

1. Araújo, D. (2006). *Tomada de Decisão no Desporto*. (1ª ed.) Lisboa: FMH Edições.
2. Araújo, D. Davids, K., & Hristovski, R. (2006). The ecological dynamics of decision making in sport. *Psychology of sport and Exercise*, 7, 653-676.
3. Barris, S. & Button, C. (2008). A Review of Vision-Based Motion Analysis in Sport. *Sports Med*, 38(12), 1025-1043.
4. Davids, K., Araújo, D. & Shuttleworth (2005). Applications of Dynamical Systems. Theory to Football. In T. Reilly, J. Cabri, D. Araújo (Eds). *Science and Football V. The proceedings of the five World Congress on Science Football*, (pp. 537-550). U.S.A.
5. Duarte, R., Araújo, D., Fernandes, O., Fonseca, C. Correia, V. Gazimba, V. Travassos, B., Esteves, P., Vilar, L. Lopes, J. (2010). Capturing complex human behaviors in representative sports contexts with a single camera. *Medicina (Kaunas)*, 46(6), 408-14
6. Freire, L. (2009). *Coordenação dinâmica no sub-sistema 3x3 no futebol*. Artigo de Investigação, Universidade de Évora, Évora, Portugal.
7. Frencken, W., Lemmink, K., Delleman, N., & Visscher, C. (In Press). Oscillations of centroid position and surface área of soccer teams in small-sided games. *European Journal of Sports Sciences*
8. Glazier, P. (2010). Game, Set and Match? Substantive Issues and Future Directions in Performance Analysis. *Sports Med*, 40(8), 625-634.
9. Gréhaigne, J. F., Bouthier, D. & Bernard, D. (1997). Dynamic system analysis of opponent relationships in collective actions in soccer. *Journal of Sports Sciences*, 15, 137-149
10. Gréhaigne, J. F., Richard, J. F., & Griffin, Linda L. (2005). *Teaching and Learning Team Sports and Games*. New York: Routledge.
11. Lames, M. Cordes, O. & Walter, F. (2009). Relative Phase and Oscillations in Football. *Book of Abstracts 3rd International Workshop of the International Society of Performance Analysis of Sport*.

12. McGarry, T. & Franks, Ian M. (2007). System approach to games and competitive playing: Reply to Lebed (2006). *European Journal of Sport Science*, 7(1), 47-53.
13. McGarry, T. (2009). Applied and theoretical perspectives of performance analysis in sport: Scientific and challenges. *International Journal of Performance Analysis of Sport*, 9, 128-140.
14. McGarry, T. Anderson, David I., Wallace, Stephen A., Hughes, M. D. & Franks, Ian M. (2002). Sports competition as a dynamical self-organizing system. *Journal of Sports Sciences*, 20, 771-781.
15. Moreno, Oscar P. (2009). *El Modelo de Juego del F. C. Barcelona: una red de significado interpretada desde el paradigma de la complejidad*. (1ª ed.) Pontevedra: MCSports.
16. Passos, P., Davids, K., Araújo, D., Paz, N., Minguéns, J., Mendes, J. (2011) Networks as a novel tool for studying team ball sports as a complex social systems. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 14, 170-176.
17. Schollhorn, W. (2003). Coordinations Dynamics and its Consequences on Sports. *International Journal of Computer Science in Sport*, 2.
18. Seabra, F. & Dantas, Luis E. P. B. T. (2006). Space definition for match analysis in soccer. *Internation Journal of Performance Analysis in Sport*, 6(2), 97-113.
19. Valter, Di S., Adam, C., Barry, M. & Marco, C. (2006). Validation od Prozone ®: A new video-based performance analysis system. *International Journal of Performance Analysis is Sport*, 6(1), 108-119.
20. Yue, Z., Broich, H., Seifriz, F. & Mester, J. Mathematical Analysis of a Soccer Game. Part I: Individual and Collective Behaviors. *Studies in Applied Mathematics* 121, 223-243.

3.3 Área 4: Relação com a Comunidade

3.3.1 Estudo de Grupo

O estudo de grupo encontra-se inserido nas actividades de estágio pedagógico do Mestrado em Treino Desportivo – Ramo Profissionalizante. Este estudo servirá de instrumento de análise para caracterizar a equipa de futebol sénior do Clube Desportivo de Tondela.

Este documento apresenta diversas informações sobre o grupo alvo, dados esses obtidos através da aplicação de um questionário, consulta de sites informativos e de uma avaliação subjectiva por parte da equipa técnica.

A elaboração da caracterização do grupo é um procedimento fundamental para identificar e retirar o maior número de informação possível das características individuais e de grupo, para posteriormente definir estratégias de intervenção no âmbito do treino nas suas diversas componentes.

3.3.1.1 Metodologia

Amostra

A amostra deste trabalho é referente aos jogadores da equipa de futebol sénior do Clube Desportivo de Tondela. Este estudo diz respeito à época desportiva de 2010/11. O plantel é constituído por 21 jogadores, 5 dos quais se mantiveram da época anterior.

Tabela 35 - Identificação dos Jogadores

Nome	Posição	Nacionalidade	Idade	Clube Anterior
Rui Marcos	Guarda-Redes	Portuguesa	35	Acad. Viseu
Nuno Ricardo	Guarda-redes	Portuguesa	31	Operário
João Pedro	Ala Esquerdo	Portuguesa	26	Carregado
Luis Carvalho	Ala Esquerdo	Portuguesa	27	Tondela
Diego Queiroz	Defesa Central	Brasileira	26	Tondela
Jorge Rodrigues	Defesa Central	Portuguesa	28	Boavista
Alain Pilar	Defesa Central	Portuguesa	27	Louletano
Vitor Pereira	Defesa Central	Portuguesa	25	Desp. Chaves
Bruno Parente	Ala Direito	Portuguesa	29	Feirense
Emiliano Té	Médio Defensivo	Guineense	27	Mafra
Fernando Ferreira	Médio Centro	Portuguesa	23	Acad. Viseu
Leonel Alves	Médio Centro	Portuguesa	22	Operário
Ousseni Zongo	Médio Ofensivo	Burkina Faso	26	Arouca
Tomé	Ala Direito	Português	24	Acad. Viseu
Gomes	Médio Ofensivo	Português	30	Tondela
Márcio Sousa	Médio Centro	Português	24	Esmoriz
Aguinaldo Veiga	Avançado	Angolana	21	Tourizense
Ricardo Pires	Avançado	Brasileira	23	Fermentelos
Paulo Ferreira	Avançado	Portuguesa	23	Arouca
Luis Miguel	Avançado	Portuguesa	32	Tondela
Piojo	Avançado	Argentina	25	Tondela

3.3.1.2 Instrumentos

Com o objectivo de recolher o máximo de informação relativa aos jogadores que constituem a equipa sénior, utilizei como instrumentos de recolha de dados: um Questionário Individual (Anexo 11), o *Ticket* informativo proveniente de uma balança com análise da composição corporal, o website www.zerozero.pt, e uma ficha de avaliação construída e preenchida pela equipa técnica.

Data da Aplicação/Consulta dos Instrumentos

- **Questionário:** foi entregue aos jogadores no dia em que se confirmou a sua aquisição ou continuidade no clube. Assim que possível os jogadores faziam-nos chegar preenchidos à equipa técnica;
- **Ticket:** No dia 14 de Agosto de 2010 foi pedido aos jogadores que se dirigissem à farmácia existente no Pingo Doce para se pesarem na balança da farmácia e trouxessem o resultante *ticket* informativo. Os jogadores que chegaram posteriormente a essa data fizeram o mesmo assim que puderam;
- **Website:** é alvo de consulta diária;
- **Ficha de avaliação:** A ficha de avaliação foi construída por mim no dia 28 de Outubro de 2010, e preenchida durante a semana de 1 a 5 de Novembro para que a equipa técnica pudesse ter o máximo de treinos e jogos observados.

3.3.1.3 Análise dos Dados

O tratamento estatístico dos dados foram realizados no programa “Microsoft Excel” (Microsoft Office 2007).

Os resultados seguidamente apresentados estão agrupados em 4 sub-capítulos: “Caracterização Pessoal do jogador”, “Carreira Desportiva do jogador”, “Caracterização do Treinador Ideal” e “Avaliação dos jogadores”.

Caracterização Pessoal do Jogador

Dados Biológicos

Nome	Idade	Peso (kg)	Altura (cm)	IMC	% Massa Gorda
Rui Marcos	35	83	183	24,8	20,9%
Nuno Ricardo	31	74	182	22,3	14,2%
João Pedro	26	72	177	23	15,4%
Luis Carvalho	27	70	175	22,9	15,5%
Diego Queiroz	26	85	187	24,3	15,9%
Jorge Rodrigues	28	72	184	21,3	15,4%
Alain Pilar	27	83	189	23,2	23%
Vitor Pereira	25	78	184	23	15,2%
Bruno Parente	29	74	178	23,4	15,8%
Emiliano Té	27	79	178	24,9	18,4%
Fernando Ferreira	23	82	182	24,8	18,6%
Leonel Alves	22	73	174	24,1	15,2%
Ousseni Zongo	26	68	170	23,5	11,5%
Tomé Mendes	24	78	179	24,3	17,2%
“Gomes”	30	68	163	25,6	21,3%
Márcio Sousa	24	67	167	24	17,3%
Aguinaldo Veiga	21	85	185	24,8	17,6%
Ricardo Pires	23	84	186	24,3	14,2%
Paulo Ferreira	23	71	183	21,2	16,3%
Luis Miguel	32	86	182	26	24,2%
Piojo	25	71	184	21	11,7%
Médias	26,4	76	179,6	23,7	16,9%

Tabela 36 - Dados Biológicos

Tal como podemos verificar, com uma média de idades de 26 anos, o plantel apresenta atletas de várias idades sendo o mais novo o Avançado Aguinaldo e o Mais velho o Guarda Redes Rui Marcos. Existe assim um misto de juventude com experiência o que dota o grupo de irreverência e maturidade.

Os dados apresentados sobre o peso são referentes ao mês de agosto, mês de regresso de 2 meses de inactividade, de re-adaptação ao treino, ou seja, podem não representar a realidade actual. Esse dado serviu na altura para que a equipa técnica controlasse o peso dos jogadores, de maneira a planear algum tipo de trabalho individualizado para restabelecer os valores normais de cada um. Para tal, foi importante também os valores referentes ao Índice de Massa Corporal (IMC) e a percentagem de massa gorda, visto que só o peso (e mesmo o IMC), não ser um dado fiável por não discriminar o que é massa gorda e o que é massa livre de gordura. É objectivo da equipa técnica que os jogadores voltem a realizar nova medição em Dezembro para que se comparem dados e se tirem conclusões.

Com uma média de altura de cerca de 180 cm, podemos assumir que estamos na presença de um plantel não muito alto, mas com uma média razoável, tendo em conta que alguns jogadores medem aproximadamente 170 cm. Temos dois casos (Márcio Sousa e Gomes) que se destacam por serem mais baixos, sendo que não existem jogadores muito altos, acima dos 190 cm.

Dados Geográficos

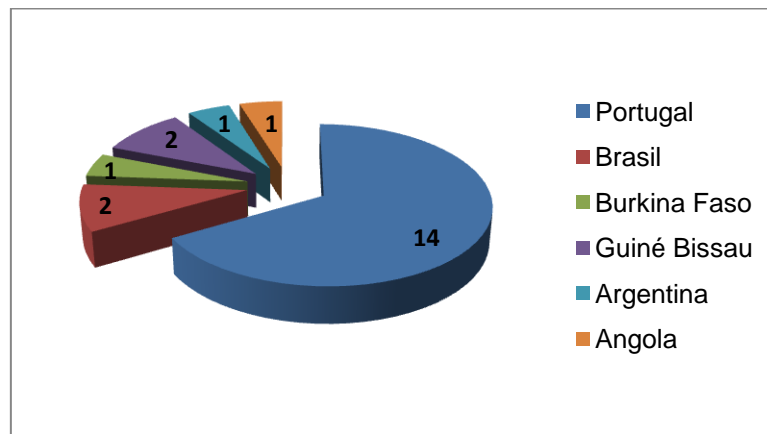


Gráfico 11 – Nacionalidade

Apesar de existirem atletas de várias nacionalidades, o plantel é sem dúvida português (67%). Os dois países mais representativos a seguir a Portugal é o Brasil e a Guiné Bissau com 2 jogadores cada.

Tabela 37 - Residência Habitual

	Nº Atletas
Cidades	3
Porto	3
Guimarães	1
Lisboa	5
Portimão	1
Sernancelhe	1
Vila Real	1
Viseu	2
Aveiro	1
Chaves	1
Coimbra	1
Estrangeiro	4

Como nos é possível constatar através da tabela, os jogadores que constituem o plantel são oriundos de vários pontos do país (e mesmo do mundo). De dentro do país encontramos 5 atletas lisboetas, 3 portistas e 2 viseenses, sendo que os outros são originários de outras cidades. Relativamente aos estrangeiros existem 2 atletas nascidos no Brasil, 1 na Argentina e 1 na Burkina Faso.

O facto de entre 21 jogadores só 2 residirem no Distrito de Viseu, representa gastos adicionais ao clube, na medida em que tem de alojar 19 atletas em casas no Concelho. Também este factor é importante no planeamento dos microciclos pois devemos ter em atenção o lado emocional dos jogadores, dando-lhes tempo para estar com as respectivas famílias e recuperarem das viagens.

Carreira Desportiva do Jogador

Tabela 38 - Divisão disputada na época anterior

Nome	Clube Anterior	Divisão	Épocas 2ª Divisão	Épocas Liga Profissional
Rui Marcos	Académico Viseu	 2ª Divisão	12	3
Nuno Ricardo	Operário	 2ª Divisão	2	3
João Pedro	Carregado	 Liga Vitalis	6	1
Luis Carvalho	Tondela	 2ª Divisão	5	-
Diego Queiroz	Tondela	 2ª Divisão	2	-
Jorge Rodrigues	Boavista	 2ª Divisão	8	2
Alain Pilar	Louletano	 2ª Divisão	6	-
Vitor Pereira	Desp. Chaves	 2ª Divisão	3	2
Bruno Parente	Feirense	 Liga Vitalis	3	1
Emiliano Té	Mafra	 2ª Divisão	9	-
Fernando Ferreira	Académico Viseu	 2ª Divisão	4	-

Leonel Alves	Operário		2ª Divisão	3	-
Ousseni Zongo	Arouca		2ª Divisão	1	7
Tomé Mendes	Académico Viseu		2ª Divisão	3	-
“Gomes”	Tondela		2ª Divisão	8	1
Márcio Sousa	Esmoriz		2ª Divisão	3	1
Aguinaldo Veiga	Tourizense		2ª Divisão	2	-
Ricardo Pires	Fermentelos		Distrital	-	1
Paulo Ferreira	Arouca		2ª Divisão	2	-
Luis Miguel	Tondela		2ª Divisão	11	-
Piojo	Tondela		2ª Divisão	4	1

Observando a tabela ao lado podemos verificar que a maior parte dos atletas disputava na época passada a 2ª Divisão B. Existem também dois jogadores provenientes de clubes que competiam na Liga Vitalis (Profissional), e que acrescentam qualidade ao grupo. Temos ainda um atleta que militava numa divisão distrital de Aveiro.

Quanto ao levantamento relativo ao nível competitivo de cada atleta, podemos notar o cumprimento de algumas épocas a um nível profissional, e uma grande experiência da maior parte na 2ª Divisão.

Resta-me concluir que o plantel é conhecedor da divisão em disputa podendo esse ser um factor importante para o sucesso.

Caracterização do Treinador Ideal

De maneira a que a equipa técnica percebesse que tipo de liderança preferiam os seus jogadores, foi também integrado no questionário um capítulo com 13 perguntas, no qual o jogador atribuiria a cada frase uma nota de acordo com a importância dada a determinada característica (1 a 5 sendo que quanto mais próximo do 5, mais importância é dada).

Para melhor compreender e organizar os dados resultantes do questionário, procurei agrupar as diferentes perguntas em várias dimensões, para que no final conseguisse entender a tendência da preferência de liderança por parte dos jogadores. Feltz desenvolveu em 1999 o Modelo de Eficácia de Liderança, onde o seu conceito abrangia 4 dimensões:

Tabela 39 - Descrição das dimensões

Dimensão	Descrição
Estratégia	É a confiança que os treinadores têm nas suas capacidades para treinar durante a competição e conduzir as suas equipas a performances de sucesso.
Motivação	Envolve a confiança que os treinadores têm para afectar os estados e as capacidades psicológicas dos seus jogadores (inclui a comunicação e as capacidades de relacionamento).
Técnica	Crença que os treinadores têm nas suas capacidades de instrução e diagnóstico (inclui também a disciplina e o treino propriamente dito).
Carácter	Envolve a confiança que os treinadores têm para influenciar o desenvolvimento pessoal e uma atitude positiva no desporto por parte dos seus jogadores.

Feltz e colaboradores (1999) consideram que estas dimensões da eficácia da liderança são influenciadas pela experiência e a performance precedente do treinador, da compreensão das capacidades de cada um dos seus jogadores, e bem como do apoio social. Os referidos autores referem ainda que a eficácia da liderança tem influência no comportamento do treinador, na satisfação do jogador para com o seu treinador, na performance dos jogadores e no seu comportamento e atitude, daí julgamos ser deveras

importante tentar entender que “tipo de liderança” mais se adequa ao grupo de trabalho em estudo.

Definidas as dimensões a avaliar, procurei agrupar as questões colocadas aos jogadores.

Nº	Questões	Dimensão
1	“O meu treinador é justo e trata todos em função das mesmas regras”	Carácter
2	“O meu treinador é interventivo no jogo e obriga-nos a estar sempre concentrados”	Estratégia
3	“O meu treinador gosta que o treino tenha intensidades altas”	Técnica
4	“O meu treinador gosta de saber como me sinto ao longo da época”	Carácter
5	“O meu treinador é muito exigente no treino e corrige frequentemente”	Técnica
6	“O meu treinador é disciplinador e autoritário zelando pelo respeito entre todos”	Técnica
7	“O meu treinador é claro na instrução e é um bom comunicador”	Motivação
8	“O meu treinador é muito forte taticamente”	Estratégia
9	“O meu treinador dá-me a conhecer os pontos fortes e fracos do adversário”	Estratégia
10	“O meu treinador ouve-me quando eu tenho um problema pessoal”	Carácter
11	“O meu treinador é muito organizado e tudo está devidamente planeado”	Técnica
12	“O meu treinador motiva-me constantemente no treino e no jogo”	Motivação
13	“O meu treinador é frontal e diz sempre o que pensa verdadeiramente”	Carácter

Tabela 40 - Agrupamento das Questões

Em resumo, nas 13 perguntas realizadas aos jogadores encontramos 3 referentes à dimensão Estratégia, 2 à dimensão Motivação, 4 relativas à dimensão Técnica e também 4 agrupadas na dimensão Carácter.

Apresento então na tabela 7 as respostas dadas pelos jogadores às perguntas relativas às características ideais na liderança do treinador. Na referida tabela encontram-se também as médias referentes a cada pergunta e a cada dimensão.

Treinador Ideal	Estratégia			Motivação		Técnica				Carácter			
	P2	P8	P9	P7	P12	P3	P5	P6	P11	P1	P4	P10	P13
Rui Marcos	3	4	5	5	5	4	5	5	5	5	5	4	5
Nuno Ricardo	3	5	4	5	4	4	5	5	4	5	5	5	5
Luis Carvalho	3	5	4	5	4	5	4	5	5	5	4	5	5
João Pedro	5	5	5	5	5	5	4	4	5	5	5	5	4
Diego	3	3	3	5	5	3	3	4	5	3	3	4	4
Alain	4	4	4	4	4	5	3	5	4	3	3	3	5
Vitor	3	5	5	5	5	5	4	4	5	5	5	5	5
Jorge	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	4	5
Bruno	3	4	5	5	4	4	3	5	4	4	4	3	4
Tomé	4	5	5	5	4	4	4	4	4	5	4	3	5
Fernando	3	5	4	5	5	5	4	4	5	3	4	3	5
Emiliano	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	5	5	5
Márcio	4	5	4	5	5	5	4	5	4	5	5	4	5
Gomes	4	4	5	5	5	3	5	4	5	4	4	4	5
Leonel	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	5	5
Zongo	4	3	4	4	4	5	3	5	4	4	4	4	4
Aguinaldo	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
Luis Miguel	3	4	4	5	4	3	4	4	5	5	3	4	5
Paulo Ferreira	3	4	4	4	4	4	3	4	3	4	3	3	4
Piojo	4	4	3	4	5	5	5	5	4	5	5	5	5
Pires	4	4	5	5	5	5	5	4	4	4	3	4	4

Média	3,76	4,43	4,43	4,81	4,62	4,48	4,19	4,57	4,52	4,43	4,14	4,14	4,71
Média	4,21			4,71		4,44			4,36				

Tabela 41 - Resultados do Questionário

Analisados os dados verificamos a prevalência de respostas mais altas para a dimensão Motivação, seguida das dimensões Técnica, Carácter e Estratégia.

Por entre as 13 perguntas, encontramos a “O meu treinador é claro na instrução e um bom comunicador” com a média mais alta, revelando que o grupo prefere um treinador que os motive com os seus discursos por exemplo nas palestras. Ainda noutra dimensão, mas com uma média também alta (4,57), está a questão “ O meu treinador é disciplinador e autoritário zelando pelo respeito entre todos.

Uma investigação realizada por Mendonça e Fonseca (2006), que tinha como objectivo estudar as competências de um treinador de sucesso através da percepção dos atletas, concluiu que os jogadores de futebol consideram a dimensão motivacional a mais importante para um treinador de sucesso. De seguida, e por ordem de preferência surgiam as dimensões estratégia, técnica e carácter.

Ferreira (2008), realizou um estudo envolvendo uma amostra constituída por 95 jogadores de futebol sénior (35 da Superliga, 20 da Liga de Honra, e 40 da 3ª Divisão Nacional), sendo que 55 eram profissionais e os restantes 40 eram amadores. Essa investigação procurava recolher dados acerca da importância dada pelos jogadores às diferentes dimensões de eficácia de liderança. O mesmo autor procurou diferenciar as preferências dos atletas profissionais e amadores, porém concluiu que os dois grupos valorizaram as quatro dimensões pela mesma ordem de importância: Motivação, Estratégia, Técnica e Carácter.

Comparando os resultados obtidos no nosso grupo, podemos verificar mais uma vez a eleição da dimensão motivação como a mais importante, contudo a ordem seguinte não é a mesma que a apresentada nos estudos supra mencionados. Esta equipa, tal como anteriormente referido, prefere treinadores com um forte discurso que os motive, e de seguida alguém que os ensine durante o treino e consiga disciplinar o

plantel. Aliada a esta preferência surge de seguida a escolha da dimensão carácter, revelando um grupo com valores morais e que gosta de ser conduzido por uma pessoa correcta e com princípios.

Em suma, sabemos agora que o treinador deverá apostar na comunicação com os jogadores, mantendo-os motivados durante o treino e os jogos. Este é o factor de maior importância para o plantel.

Avaliação dos Jogadores

Neste capítulo é possível encontrar uma avaliação de cada jogador, baseada nas observações diárias dos treinos e dos jogos. Esta avaliação consiste na classificação das várias vertentes de cada jogador. Assim, foram definidas 5 capacidades a avaliar subdivididas nas suas competências. A valoração de cada competência é feita de 1 a 5 sendo que o 1 representa um nível Mau, o 2 Fraco, o 3 Razoável, o 4 Bom e o 5 Muito Bom (Anexo 13).

De salientar que entre as Capacidades Motoras, Técnicas, Volitivas e Cognitivas foram diferenciadas competências para os Guarda-Redes e os restantes jogadores. Já nas Capacidades Táticas, a equipa técnica definiu para cada posição (Guarda-Redes, Defesa Central, Ala, Médio Centro, Médio Ofensivo e Avançado – 1x3x5x2), diferentes comportamentos a avaliar em virtude de cada momento de jogo e do Modelo de Jogo definido.

Para um melhor entendimento da tabela de registo, exponho seguidamente as capacidades seleccionadas:

Capacidades Motoras

Guarda-Redes

- Coordenação – Facilidade de aprendizagem de novos e complexos movimentos e capacidade de reestruturar a actividade motora de acordo com as circunstâncias exteriores;

- Agilidade – Capacidade de travar explosivamente, mudar de direcção e acelerar de novo um determinado movimento;

- Flexibilidade – Capacidade responsável pela execução de um movimento na sua amplitude máxima, dentro dos limites morfológicos e anatómicos;

- Velocidade de Reacção – Tempo que o sistema neuromuscular utiliza para dar resposta rápida e eficaz a um estímulo conhecido ou de natureza variada, para realizar um determinado movimento;

Jogadores de Campo

- Velocidade – Capacidade de reagir rapidamente a um sinal ou estímulo exterior e/ou efectuar movimentos ou percorrer distâncias curtas no mais breve período de tempo possível;

- Resistência – Capacidade de adiar a instalação da fadiga e/ou diminuição das suas consequências durante a execução de um determinado exercício físico;

- Força de Resistência – Capacidade de realizar esforços de força em actividades de média e longa duração, resistindo à fadiga e mantendo o funcionamento muscular em níveis elevados;

- Tempo de Recuperação – tempo que o atleta demora a recuperar totalmente depois de um jogo.

Capacidades Técnicas

Guarda-Redes

- Pé dominante – Pé preferencialmente utilizado pelo jogador;
- Recepção – Recepção da bola com as mãos (baixa, média, alta);
- Queda – Técnica de queda após vôlei;
- Levantar – Técnica e tempo de levantamento após queda;
- Saída – Saída da baliza para situações de 1x0 adversário;
- Cruzamentos – Capacidade de assumir as suas zonas de intervenção aquando de cruzamento de bolas para a grande área;
- Reposição de bola – Reposição da bola em jogo em boas condições para a construção ofensiva (Pontapé de Baliza ou reposição após atraso ou defesa);

Jogadores de campo

- Pé dominante – Pé preferencialmente utilizado pelo jogador;
- Passe – Acção técnica;
- Recepção – Acção técnica;
- Condução – Acção técnica;
- Drible – Acção técnica;
- Remate – Acção técnica;
- Cabeceamento – Acção técnica;

Capacidades Volitivas

Guarda-Redes

- Atitude competitiva – Predisposição física e mental para ter sucesso na realização de qualquer exercício e jogo;
- Agressividade – Abordagem assertiva a qualquer lance do jogo;
- Destemido – Coragem a abordar os lances e a assumir a sua área de intervenção;
- Liderança – Comunicação com os colegas. Capacidade de conduzir os seus colegas motivando-os e influenciando-os, para que contribuam voluntariamente e com entusiasmo para alcançarem os objectivos da equipa;

Jogadores de campo

- Atitude competitiva – Já atrás descrito;
- Agressividade – Já atrás descrito;
- Disciplina táctica – Capacidade de cumprir com os princípios definidos no Modelo de Jogo definido;
- Liderança – Já atrás definido;

Capacidades Cognitivas

Guarda-Redes

- Inteligência – Capacidade mental de raciocinar, solucionar problemas e aprender;
- Antecipação – Capacidade de ler o jogo de maneira a conseguir antecipar os lances a abordar;

Jogadores de campo

- Inteligência
- Criatividade – Capacidade de acrescentar algo mais ao jogo;

Capacidades Táticas

Org. Defensiva

Avançados

- A – Empurrar adversário para zona de pressão, evitando inversão do sentido de jogo;
- B – Intervir na recuperação da bola (2x1 defensivo);
- C – Evitar penetração dos defesas adversários;

Médio Ofensivo

- A – Evitar recepções cómodas dos adversários na sua zona;
- B – Evitar inversão do sentido de jogo pelo jogador da sua zona;
- C – Evitar a penetração dos defesas centrais;

Médios Centro

- A – Cobertura às linhas criadas pelos avançados e médio ofensivo;
- B – Evitar recepções cómodas dos adversário na sua zona (2x1 defensivo com os alas);
- C – Evitar remates;
- D – Cobertura ao ala do seu lado, dobrando-o sempre que necessário;

Alas

- A – Basculação evitando criação do espaço ala-central;

B – Contenção forte evitando que o adversário se vire com bola;

C – Controlar o adversário directo dentro da área;

Centrais

A – Basculação evitando a criação de espaços entre linha defensiva (cobertura ao ala ou central);

B – Concentração no espaço central obrigando o adversário a lateralizar o jogo;

C – Contenção forte evitando que o adversário se vire com bola;

D – Controlar o adversário directo dentro da área;

Guarda-Redes

A – Posicionamento relativamente à posição da bola;

B – Comunicação constante com os colegas avisando-os de possíveis perigos;

Transição Defesa-Ataque

Avançados

A – Desmarcação em profundidade;

B – Apoio frontal para transição, criando espaços nas suas costas;

C – Ocupação das zonas de finalização;

Médio Ofensivo

A – Referência central para transição, tendo o dever de “arriscar” passes de ruptura;

B – Desmarcações nos espaços criados pelos avançados;

C – Ocupação da sua zona de finalização;

Médios Centro

A – Cobertura ofensiva às linhas avançadas e alas, para inversão do sentido de jogo;

B – Transportadores de jogo ofensivo penetrando com bola sempre que necessário;

C – Procura de espaços para rematar;

Alas

A – Criação de linha de passe em largura;

B – Penetração pelo seu corredor sempre que possível/necessário;

C – Ocupação da sua zona de finalização sempre que possível;

Centrais

A – Cobertura ofensiva às linhas à sua frente, possibilitando a inversão do sentido de jogo;

B – Retirar a bola de pressão após recuperação;

C – Jogar em profundidade “alimentando” os colegas mais adiantados;

Guarda-Redes

A – Posicionamento relativamente à posição da bola;

B – Comunicação com os colegas, obrigando-os a progredir no terreno;

C – Lançamento do ataque em profundidade;

Organização Ofensiva

Avançados

A – Oferecer constantes linhas de passe tanto em profundidade como garantindo o apoio frontal;

B – Rematar;

C – Ocupação das zonas de finalização;

Médio Ofensivo

A – Desmarcações nos espaços criados pelos avançados;

B – Oferecer linha de passe entre as linhas adversárias;

C – Alimentar os seus colegas com passes de ruptura;

D – Ocupação da sua zona de finalização;

Médios Centro

A – Cobertura ofensiva às linhas avançadas e alas, para inversão do sentido de jogo;

B – Transportadores de jogo ofensivo penetrando com bola sempre que necessário;

C – Procura de espaços para rematar;

Alas

A – Criação de linhas de passe em largura e profundidade;

B – Penetração pelo seu corredor sempre que possível/necessário, provocando o 1x1;

C – Cruzar para a área para as zonas de finalização definidas;

D – Ocupação da sua zona de finalização sempre que possível;

Centrais

A – Cobertura ofensiva às linhas à sua frente, possibilitando a inversão do sentido de jogo;

B – Jogar em profundidade “alimentando” os colegas mais adiantados;

Guarda-Redes

A – Posicionamento mais adiantado garantindo a cobertura a toda a equipa;

B – Comunicação com os colegas;

C – Lançamento do ataque em profundidade;

Transição Ataque-Defesa

Avançados

A – Mudança de atitude (de atacante para defesa), procurando recuperar imediatamente a bola;

B – Não se separar do resto do bloco defensivo;

C – Parar o jogo em falta sempre que o desequilíbrio for significativo;

Médio Ofensivo

A – Mudança de atitude (de atacante para defesa), procurando recuperar imediatamente a bola;

B – Impedir a retirada da bola da zona de pressão pelo adversário da sua zona;

C – Parar o jogo em falta sempre que o desequilíbrio for significativo;

Médios Centro

A – Mudança de atitude (de atacante para defesa), procurando recuperar imediatamente a bola;

B – Cobertura às linhas à sua frente, impedindo passes de ruptura;

C – Contenção forte obrigando o adversário a jogar para trás;

D – Parar o jogo em falta sempre que o desequilíbrio for significativo;

Alas

A – Mudança de atitude (de atacante para defesa), procurando recuperar imediatamente a bola;

B – Parar o jogo em falta sempre que o desequilíbrio for significativo;

C – Controlar os adversários directos;

D – Evitar a recepção confortável pelos adversários;

Centrais

A – Mudança de atitude (de atacante para defesa), procurando recuperar imediatamente a bola;

B – Parar o jogo em falta sempre que o desequilíbrio for significativo;

C – Controlar os adversários directos com especial atenção para os que manifestem desmarcações de finalização;

D – Evitar a recepção confortável pelos adversários;

Guarda-Redes

A – Posicionamento relativamente à posição da bola;

B – Comunicação constante com os colegas avisando-os de possíveis perigos;

As tabelas de registo foram preenchidas pela equipa técnica numa reunião realizada para o efeito. Este registo permite-nos uma maior clarividência relativamente às dificuldades de alguns jogadores, ajudando a planear e a estabelecer objectivos no sentido de melhorá-las, e até mesmo de potenciar e aproveitar tudo de bom que cada um já possui, utilizando essas valias em proveito colectivo.

Fruto de maior atenção na recolha de dados foi a avaliação das capacidades tácticas, visto estarmos perante a avaliação do entendimento/cumprimento de cada um, do Modelo de Jogo definido. Também aqui é-nos possível actuar mais próximo de cada

jogador, procurando constantemente uma melhor percepção do jogador deste acerca do Modelo de Jogo.

Definidos os pontos a avaliar, partimos para a avaliação propriamente dita que resultou nas seguintes conclusões:

Capacidades Motoras:

- Atletas com melhor avaliação: Rui Marcos (4,8), Nuno Ricardo (4,8), Diego (4,5), Aguinaldo (4,5), Pires (4,5), Fernando (4,3), Tomé (4,3), Emiliano (4,3);
- Atletas com pior avaliação: Jorge (2,5), Gomes (2), Luis Miguel (3), Luis Carvalho (3);
- Avaliação das Posições: Guarda-Redes (4,8), Avançado (3,9), Médio Centro (3,8), Ala (3,6), Central (3,5), Médio Ofensivo (3);
- Avaliação da equipa nesta capacidade: 3,7

Relativamente às capacidades motoras verificamos que os dois Guarda-Redes se encontram bem preparados, logo seguidos dos avançados. Entre os 5 jogadores disponíveis para a posição de avançado encontramos o Aguinaldo e o Pires como os melhores nestas capacidades. Entre os atletas com pior avaliação encontramos o Jorge que é propenso a pequenas lesões, demorando sempre algum tempo a recuperar das mazelas do jogo, o Gomes e o Luis Miguel talvez devido à idade (30 e 32 respectivamente).

Em resumo, as capacidades motoras estão a um nível bastante aceitável (3,7), ou até mesmo bom, sendo possível melhorar este valor através de pequenos incrementos individuais.

Capacidades Técnicas:

- Pé Dominante: 4 Canhotos, 11 Dextros, 6 Ambi-dextros;
- Atletas com melhor avaliação: Rui Marcos (4,7), Gomes (4,3), Márcio (4,3), Fernando Ferreira (4,3), Luis Carvalho (4,2), Piojo (4,2), Nuno Ricardo (4,2);
- Atletas com pior avaliação: Aguinaldo (2,3), Vitor (2,8), Jorge (2,8), Emiliano (3);
- Avaliação das Posições: Guarda-Redes (4,4), Médio Ofensivo (3,8), Médio Centro (3,8), Ala (3,7), Avançado (3,5), Central (3,5);
- Avaliação da equipa nesta capacidade: 3,7

O sector intermediário constituído pelos médios centro e o médio ofensivo são sem dúvida, para além dos Guarda-Redes, o sector mais tecnicista de todo o plantel. É neste conjunto de jogadores que podemos encontrar as classificações mais altas de Gomes, Márcio e Fernando.

A partir destes dados a equipa técnica deverá preocupar-se em dotar o conjunto de avançados da componente técnica, factor importante na hora de finalizar.

Capacidades Volitivas:

- Atletas com melhor avaliação: Diego (4,3), Jorge (4,3), Fernando Ferreira (4,3);
- Atletas com pior avaliação: Leonel (2,8), Vitor (2,8), Aguinaldo (2,8) Jorge (2,8);
- Avaliação das Posições: Central (3,9), Guarda-Redes (3,6), Ala (3,6), Médio Centro (3,6), Médio Ofensivo (3,5), Avançado (3,2);
- Avaliação da equipa nesta capacidade: 3,6

O Defesa Central Diego apresenta várias características muito benéficas à equipa. Tem liderança que lhe permite orientar os colegas, e uma atitude invejável. Por

entre a diferenciação de posições encontramos a defesa do CD Tondela com uma avaliação quase de Bom, o que é muito bom sinal em virtude de estarmos perante capacidades muito úteis ao processo defensivo.

A equipa consegue uma classificação mais que razoável (3,6) mas que lhe interessa aumentar.

Capacidades Cognitivas:

- Atletas com melhor avaliação: Rui Marcos (5), Márcio Sousa (5), Fernando Ferreira (4,5), Luis Carvalho (4,5), Gomes (4,5), Piojo (4,5);
- Atletas com pior avaliação: Jorge (2,5), Emiliano (2,5), Aguinaldo (2,5) Zongo (2,5);
- Avaliação das Posições: Guarda-Redes (4,5), Médio Centro (3,9), Médio Ofensivo (3,5), Avançado (3,5), Ala (3,5), Central (3,1)
- Avaliação da equipa nesta capacidade: 3,7

Mais uma vez é normal encontram o cérebro da equipa, quem pensa, a jogar. Os dados acima descritos são reveladores de quem pensa o jogo e tenta mexer com este.

Capacidades Táticas:

ORGANIZAÇÃO DEFENSIVA

- Atletas com melhor avaliação: Diego (4,5), Fernando Ferreira (4), João Pedro (4), Emiliano (4), Piojo (4);
- Atletas com pior avaliação: Gomes (2), Aguinaldo (2,0), Zongo (3) Luis Carvalho (3);
- Avaliação das Posições: Guarda-Redes (4), Central (3,9), Ala (3,5), Médio Centro (3,4), Avançado (3,1), Médio Ofensiva (2,5);
- Avaliação da equipa nesta capacidade: 3,4

Neste momento do jogo, a linha mais recuada formada pelas defesas centrais e pelas alas, são claramente as mais fortes. Pela análise aos dados julgamos ser necessário trabalhar uma pressão mais efectiva por parte dos avançados e Médio Ofensivo (principalmente) de maneira a recuperar mais bolas no meio campo ofensivo. O jogador Gomes dá muito à equipa em diversos aspectos como a liderança, esperteza e qualidade ofensiva, faltando-lhe depois o lado defensivo.

TRANSIÇÃO DEFESA-ATAQUE

- Atletas com melhor avaliação: Márico (4,7), Piojo (4,3), Gomes (4,3);
- Atletas com pior avaliação: Jorge (2,3), Emiliano (2,3), Aguinaldo (3,0) Vitor (3);
- Avaliação das Posições: Médio Ofensiva (4); Guarda-Redes (3,7), Avançado (3,7), Médio Centro (3,6), Ala (3,3), Central (3,1);
- Avaliação da equipa nesta capacidade: 3,6

Lado a lado com a organização ofensiva, como podemos vir a confirmar mais adiante, são estes os dois momentos em que a equipa está melhor apresentando valores perto do bom. O Aguinaldo deverá ter treinos individualizados com o treinador adjunto Pepa, para que este lhe ensine movimentos e pequenos truques da posição que possam fazer a diferença tanto na organização ofensiva como no momento da transição após recuperação da bola.

ORGANIZAÇÃO OFENSIVA

- Atletas com melhor avaliação: Márico (5), Piojo (4,3), Gomes (4,3); Bruno (4,3), Fernando (4,3), Gomes (4,3), Luis Miguel;
- Atletas com pior avaliação: Aguinaldo (2,3), Emiliano (2,3);

- Avaliação das Posições: Alas (3,8), Médio Centro (3,8), Guarda-Redes (3,7), Avançado (3,5), Médio Ofensivo (3,4), Central (3,4);

- Avaliação da equipa nesta capacidade: 3,6

Este é o momento em que a equipa se sente mais confortável. É para isto que a maior parte dos jogadores está talhada, principalmente o meio campo. A partir deste estabelecem-se relações com todas as outras posições. Tal como podemos observar nas tabelas, temos jogadores muito tecnicistas e que preferem trabalhar bem a bola e esperar pela criação de um espaço. De salientar a necessidade de dotar os defesas centrais de qualidade de passe e recepção de modo a viabilizar a entrada destes na construção do processo ofensivo.

TRANSIÇÃO ATAQUE-DEFESA

- Atletas com melhor avaliação: Fernando (4,8), Jorge (4,8), Tomé (4);

- Atletas com pior avaliação: Leonel (2), Aguinaldo (2,3), Paulo Ferreira (2+3), Bruno (90);

- Avaliação das Posições: Centrais (4,1), Guarda-Redes (4), Médio Centro (3,4), Ala (3,3), Avançado (3), Médio Ofensivo (3);

- Avaliação da equipa nesta capacidade: 3,5

Através da consulta dos dados em anexo e desta pequena informação, concluímos que é urgente melhorar este momento, ou seja, na mudança de atitude de atacante para defesa, numa maior vontade em ter e ganhar a bola.

Retirados os principais dados, podemos concluir vários aspectos:

- O plantel complementa-se na medida em que apresenta jogadores mais fortes no aspecto físico, outros que fazem a diferença pela sua competência técnica, e ainda aqueles que fazem da vontade e da atitude a sua maior arma;
- No capítulo tático o grupo consegue uma classificação global de 3,5, o que pode ser um número bastante satisfatório visto estarmos com 3 meses de treino e o plantel apenas ter 5 jogadores que transitam da época passada, ou seja, ainda necessitam de tempo para se entrosarem e assimilarem as ideias da equipa técnica, nomeadamente o Modelo de Jogo definido;
- Ainda relativamente a esta capacidade, urge melhorar o entendimento dos momentos defensivos (Transição Ataque-Defesa e Organização Defensiva), pois são os momentos que apresentam menor classificação;
- Mesmo apresentando-se como uma posição desequilibradora das defensivas adversárias, os médios ofensivos necessitam de ser trabalhados para melhor entenderem as ideias definidas. Se por um lado o capitão e habitual titular Gomes desequilibra pela sua capacidade de ler o jogo e pela capacidade técnica, já não cumpre tanto no capítulo defensivo e nas capacidades motoras. O médio Ousseni Zongo encontra-se em “evolução tática” pois são diversas as situações que não cumpre o delimitado. Ainda assim consegue na maior parte das vezes compensar com uma atitude imensa.
- É importantíssimo que os avançados assimilem a ideia de que são fundamentais na manobra defensiva da equipa e que se não cumprirem o seu papel podem desequilibrar a equipa e obrigá-la a um esforço adicional escusado. Neste aspecto, somente o Piojo consegue cumprir com tudo o que é pedido.
- Ambos os Guarda-Redes garantem segurança à equipa, fruto da sua vasta experiência inclusivé nas Ligas Profissionais. Nada a apontar-lhes fisicamente, tecnicamente e cognitivamente, porém podem ainda melhorar no capítulo volitivo (Nuno Ricardo) e serem mais interventivos durante o jogo comunicando constantemente com os seus colegas.
- Será também necessário ter algum cuidado com jogadores como o Jorge, Luis Carvalho, Bruno Parente, Márcio, Gomes e Luis Miguel, pois são atletas que

parecem necessitar de um maior período para recuperarem fisicamente. Especial atenção para o primeiro treino após a competição.

- O Aguinaldo, embora seja um atleta de eleição no capítulo físico, necessita de passar de atleta a jogador de futebol e com isto dar seguimento ao enorme potencial que apresenta. Deve melhorar principalmente no entendimento do jogo e também tecnicamente.
- Relativamente às capacidades volitivas, a equipa mostra nos treinos e nos jogos uma boa atitude competitiva e agressividade, porém parece refém da liderança do seu capitão Gomes. Sem este em campo torna-se uma equipa muito menos “esperta”.
- Ofensivamente o plantel está dotado de 5 bons avançados que parecem dar solução a qualquer jogo, sendo em condições climatéricas adversas, seja quando a ideia é jogar em contra ataque ou ataque organizado.
- Os atletas que desempenham a função de alas garantem não só segurança bem como alternativas válidas uns aos outros. Enquanto que uns revelam ser melhores tecnicamente e defensivamente (principalmente a fechar no corredor central, dando a cobertura devida ao defesa central), outros apresentam excelentes capacidades ofensivas e uma enorme atitude que mascaram o menor entendimento do jogo.
- Os defesas centrais apresentam todos eles características distintas mas que se têm complementado. O Jorge mostra uma maior tendência para marcar o adversário sendo forte na antecipação e na contenção. O Vítor lê melhor o jogo garantindo segurança a partir desse seu entendimento. O Diego é um líder que com a sua presença dá à equipa alguma tranquilidade. Dobra muito bem os seus colegas “limpando” as suas costas. O Alain é forte fisicamente o que lhe garante vantagem nos confrontos individuais. Tem também um bom passe de longa distância alimentando o ataque com boas diagonais.

Concluimos por fim que estamos perante uma equipa em construção, em busca de um melhor entendimento do que é pretendido pela equipa técnica, e com uma enorme vontade de vencer. Resta-nos continuar a trabalhar com a exigência habitual e tentar aproveitar o melhor de cada um em prol do colectivo. Ao analisarmos individualmente,

percebemos que o plantel é muito equilibrado e que existem variadas soluções para cada posição e tipo de jogo. Isto que à partida é um excelente indicador, é também um aspecto a ter cuidado pois se a gestão das convocatórias e utilizações não for bem feita, podemos criar problemas inesperados no seio do plantel.

3.3.2 Projecto de Estágios Pré-Competitivos

3.3.2.1 Objectivos

- *Do Estagiário:* Experienciar a organização de uma actividade de estágio pré-competitivo de uma equipa semi-profissional participante num Campeonato Nacional.
- *Do Clube:* Proporcionar aos jogadores e equipa técnica o descanso fora do contexto normal, no dia antecedente e no próprio dia da competição, preparando-os para o jogo num ambiente que lhes ofereça tranquilidade, convívio, motivação, concentração e responsabilidade.

3.3.2.2 População Alvo

- Jogadores da equipa sénior de futebol do Clube Desportivo de Tondela:
 - 21 jogadores (todo o plantel)
- Equipa técnica:
 - Treinador Principal e 3 Adjuntos.
- Restante staff:
 - 2 Directores, Massagista, Técnico de Equipamentos e Motorista.

3.3.2.3 Recursos

Humanos

- Presidente do Clube (Gilberto Coimbra), dois directores (Flávio Coimbra e Luis Fonseca), equipa técnica e o estagiário (José Barbosa) para a negociação e reserva dos quartos dos hotéis.

- Staff dos hotéis contactados.

Materiais

- Computador com internet para a pesquisa de hotéis nas cidades supra referidas, envio de dados relativos à reserva de quartos e produção dos folhetos informativos (Anexo 12) com os programas dos dias de estágio;

- Telefone ou telemóvel para contactar os hotéis;

- Equipamento: 21 t-shirts e 3 pólos para os jogadores e equipa técnica utilizarem juntamente com a roupa de saída no primeiro dia de estágio; equipamento de jogo – 23 pares de meias de jogo, 17 camisolas de jogo, 4 camisolas de Guarda-Redes, 2 calças e 2 calções para Guarda-Redes, 23 calções de jogo, 15 meias curtas, 10 bolas, 14 bidões de água, material relativo ao departamento médico;

Financeiros

- Partindo do desconhecimento acerca dos preços praticados pelos hotéis por quarto e por refeição, mas também da experiência dos directores na organização destas actividades, o clube disponibilizou cerca de dois mil euros.

- Valores Estimados:

Tipo de Despesa	Preço Estimado
Alojamento	900 € (30€ p/ quarto)
Alimentação (2 jantares e almoços)	1000 € (8€ p/ pessoa)
Autocarro	Disponibilizado pela câmara
Combustível	Pago pela câmara
Portagens	20€
Lanches pós-jogo	Oferta do café Multisabores
TOTAL	+/- 2000 €

Tabela 42 - Tipos de despesa e respectivos valores estimados

3.3.3.4 Plano Estratégico

A decisão da organização destas actividades passou por uma conversa entre o presidente do clube e o treinador principal, tendo chegado os dois a acordo que esta seria uma opção vantajosa para o grupo de trabalho na procura do seu objectivo.

A partir do momento em que os restantes colaboradores do clube souberam de tal informação (4ª feira dia 20 de Abril), deram início aos procedimentos necessários para que tudo corresse como planeado.

Tarefas a realizar para cada “dimensão” do estágio:

- Alojamento
 - Pesquisar via internet os hotéis mais próximos num raio de 20kms da cidade onde irá decorrer a captação;
 - Enviar e-mails com pedido de orçamento para os hotéis seleccionados;
 - Eleger um hotel de acordo com as condições requisitadas/oferecidas e orçamento disponível;
 - Reserva dos quartos;
 - Planificar a ocupação dos quartos juntamente com a equipa técnica.

○ Alimentação

- Negociar com os hotéis o preço das refeições;
- Estabelecer com o hotel, as possibilidades de escolha dos pratos;
- Registrar as opções alimentares dos jogadores, equipa técnica e restante staff para cada refeição;
- Comunicar ao hotel as escolhas dos pratos;
- Encomenda do lanche pós-jogo ao café patrocinador “Multisabores”.

○ Deslocação

- Informar a câmara da necessidade de utilização do autocarro cedido ao clube e do motorista escalonado para as datas previstas;
- Planificar o trajecto a efectuar em conjunto com a equipa técnica e motorista, de acordo com o programa do estágio.

3.3.3 Balanço dos Estágios Pré-Competitivos

Tal como projectado, ocorreram dois estágios pré-competitivos antes das duas últimas jornadas do campeonato. Este balanço irá debruçar-se separadamente pelos dois estágios de maneira a que se especifique os gastos e planeamento cronográfico.

1º Estágio – Santa Maria da Feira (29ª Jornada: Sp. Espinho – CD Tondela. 22/23 Abril)

Alojamento – Hotel Nova Cruz

Distância ao Estádio Comendador Manuel Violas - 17 Kms



Tipo de Despesa		Custo
Quartos	- 11 Quartos Duplos – Jogadores	420€ (oferta de 3 quartos)
	- 4 Quartos Duplos – Equipa Técnica e Colaboradores	
Alimentação	- Pequeno Almoço	Incluído no preço do alojamento
	- Jantar e Almoço num Restaurante próximo ao Hotel.	10€ por refeição – 580€
Transporte	- Portagens	20€ aproximadamente

Tabela 43 - Despesa Estágio S. Mª Feira

A escolha deste hotel prendeu-se com os preços praticados e devido à distância do Estádio onde iria decorrer o jogo, pois a equipa técnica não queria ficar alojada na cidade de Espinho para que não houvesse qualquer tipo de problema.

Quando contactado o hotel é que ficámos a saber da impossibilidade de lá tomar as refeições principais (jantar e almoço), sendo só mesmo possível o pequeno almoço. A funcionária recomendou-nos um Restaurante onde habitualmente grupos como o nosso se alimentavam. Foi feito o contacto com o restaurante e o preço negociado foi o de 10€ por pessoa para cada refeição. Para o jantar de dia 22, a escolha dos pratos foi feita individualmente de um leque de 3 pratos de carne e 3 pratos de peixe. Já o almoço de dia 23 foi restrito para o plantel. Assim, cada jogador comeu a carne que escolheu acompanhada de arroz. As bebidas estavam limitadas a água e sumos sem gás para os jogadores, porém à escolha para a equipa técnica e colaboradores.

A partir do delineado pela equipa técnica foi realizado um desdobrável informativo para os jogadores, contendo tudo acerca do programa e horários.

De certa maneira o facto de o hotel não servir refeições principais serviu para que a comitiva do Clube Desportivo de Tondela saísse um pouco num trajecto de 5 minutos até ao restaurante, o que contribuiu para um passeio agradável com boa disposição.

Depois de voltarmos ao hotel, o capitão (Gomes) e outro jogador (Colaço) sugeriram ao Treinador a elaboração de um vídeo motivacional tendo por base os vídeos realizados aquando da última subida de divisão do clube da 3ª para a 2ª divisão, de forma a poder mostrar ao plantel o que poderia ser a envolvência dos cidadãos de Tondela na conquista do 1º lugar da série.

No horário planeado foi realizada uma passagem pelos quartos por parte do treinador adjunto de maneira a certificarmo-nos de que todos estariam nos seus quartos e para que se passassem também algumas informações sobre o dia seguinte (relativas a horários).

Note-se que os jogadores sentiram a falta de algo para comer perto da hora de deitar, o que poderia ter sido preparado antecipadamente. Ficou a nota para o estágio seguinte.

No dia 23 após o pequeno almoço a equipa técnica teve de procurar soluções para apresentar o supra referido vídeo durante a palestra antes do jogo. As várias salas disponibilizadas pelo hotel para o efeito não dispunham de televisão sendo que tivemos de improvisar numa pequena sala na entrada do hotel que tinha um plasma onde poderia então ser visualizado o vídeo. De notar a necessidade de pedir ao hotel para que pudessemos tirar as malas dos quartos apenas às 13h, para que os jogadores estarem mais à vontade sem a pressão do tempo para fazer as malas e ir almoçar. Chegada a hora combinada o treinador Filipe Moreira deu a palestra no hotel e a comitiva seguiu viagem para o Estádio do Sporting Clube de Espinho.

Estava terminado o 1º Estágio curiosamente com uma vitória por 2-1 que nos manteria no 1º lugar do campeonato faltando apenas uma jornada para o fim.

2º Estágio – Mortagua (30ª Jornada: CD Tondela – Aliados Lordelo. 29/30 Abril)

Alojamento – Hotel Monte Rio Agueira

Distância ao Estádio João Cardoso – 29 Kms



Tipo de Despesa		Custo
Quartos	- 10 Quartos Duplos e 1 Triplo – Jogadores	35€ por pessoa (27) – 945€
	- 3 Quartos Duplos – Equipa Técnica e Colaboradores	
Alimentação	- Jantar, Pequeno Almoço e Almoço na Sala de Refeições do Hotel.	
Transporte	- Combustível	(ainda o utilizado aquando da deslocação a Espinho)

Tabela 44 - Despesas Estágio Mortágua

Mesmo com o jogo da última jornada do campeonato a ter lugar em casa, a equipa técnica e direcção acharam vantajoso que a equipa saísse no dia anterior do seu habitat e se concentrasse de novo em estágio. Desta vez o local escolhido foi o Hotel Monte Rio em Mortágua, junto da barragem da Aguieira. Esta escolha resulta novamente da distância ao local do jogo e dos preços praticados. Tal como se pode consultar na tabela, o preço acordado foi de 35€ por pessoa incluindo as refeições. Tal como foi feito no anterior estágio, os pratos disponíveis para o jantar eram mais vastos, porém o do almoço do dia de jogo eram restritos às normais escolhas dos jogadores.

Foi feito novamente um desdobrável informativo com as informações (principalmente horárias) relativas ao estágio que foi distribuído ao jogadores na hora de concentração antes da partida.

À hora combinada a comitiva deslocou-se no autocarro do clube para Mortágua onde estava planeado um pequeno passeio pela barragem da Aguieira. Devido ao mau tempo o referido passeio não se realizou e deslocámo-nos directamente para o hotel. Assim que os jogadores se instalaram foram distribuídos os lanches para esse dia e transmitida a informação de que quem quisesse cear teria de se deslocar à sala de refeições do hotel antes de recolher. Até à hora do jantar os jogadores puderam estar à vontade para fazer o que quisessem.

Estava guardada uma pequena surpresa para um dos jogadores ainda no dia 29, com a chegada do seu filho no fim do jantar para que toda a comitiva pudesse cantar os

parabéns e dar um dia diferente ao rapaz que fazia anos e ao pai/jogador que estava preocupado pois o seu filho de 11 anos estava sozinho em casa em Tondela.

De destacar que nesse dia aquando da hora de recolher houve alguns problemas em conseguir que os jogadores se encontrassem nos seus quartos, fruto de alguma indisciplina por parte de alguns atletas. Durante este período foram distribuídas garrafas de água pelos quartos.

No dia 30 tudo correu como planeado desde o pequeno almoço até à hora da saída para o Estádio, onde encontrámos um grande grupo de adeptos à nossa espera para nos incentivar.

Resultado do jogo: 1-1 – O CD Tondela caiu do 1º para o 3º lugar, o Aliados de Lordelo assegurou a manutenção na divisão e o Padroense sagrou-se campeão de série.

Para que se faça agora um balanço dos estágios na sua globalidade temos de relembrar os objectivos da sua organização:

- Proporcionar aos jogadores e equipa técnica o descanso fora do contexto normal, no dia antecedente e no próprio dia da competição, preparando-os para o jogo num ambiente que lhes ofereça tranquilidade, convívio, motivação, concentração e responsabilidade.

Penso que tal como objectivado os jogadores saíram de um ambiente onde normalmente se cruzam com vários sócios e simpatizantes do clube que, não por mal, lhes colocam alguma pressão para os jogos com comentários como “domingo é para ganhar”, “não podemos perder”, “vejam lá que é para ganhar” etc...

De um estágio para o outro foi possível corrigir pequenas situações como o lanche, a ceia e as águas para os atletas, tranquilizando-os e dando-lhes todas as condições para que descansassem, convivessem, se motivassem e se responsabilizassem.

Um aspecto a ter em conta em próximas actividades semelhantes (pois durante o quotidiano é mais difícil controlar) é o das refeições principais no dia anterior ao jogo e

no próprio dia da competição. Sendo a última refeição do dia anterior também de grande importância, o seu controlo poderia ter sido mais criterioso ao invés de se deixar à escolha dos atletas.

Não estando dependentemente relacionado com os estágios mas podendo sofrer alguma influência estão os resultados. Enquanto que o jogo contra o Sporting de Espinho foi ganho por 2-1, o jogo decisivo (Aliados de Lordelo) resultou num empate e consequente afastamento do 1º lugar. Um ou outro aspecto relativo ao estágio poderá ter tido influência no rendimento de um ou outro atleta, porém tudo foi feito para que a actividade apenas servisse de catalisador para o rendimento dos jogadores o dia da competição. Ou seja, o resultado negativo não se encontra relacionado com o estágio.

Tudo foi feito para que se conseguisse o objectivo, sendo que este não foi atingido por outros motivos que não dizem respeito às actividades relativas a este balanço.

Tendo em conta o objectivo do estagiário previamente definido no projecto de organização dos estágios (experienciar a organização de uma actividade de estágio pré-competitivo de uma equipa semi-profissional participante num Campeonato Nacional), penso que foi totalmente cumprido pois fui parte activa na organização das referidas actividades o que me dotou de competências ao nível organizativo obrigando-me a pensar em todos os pormenores necessários, a tudo o que poderia ajudar os atletas a estarem concentrados na competição, tudo isto dentro do orçamento permitido pelo clube.

4. Conclusões e Perspectivas Futuras

4. Conclusões e Perspectivas Futuras

O presente trabalho foi enfrentado com a ambição de procurar desenvolver capacidades práticas no exercício da profissão de treinador de futebol, numa equipa técnica composta por diferentes experiências, onde poderíamos partilhar essas experiências, conhecimentos, e um objectivo comum: a subida de divisão do clube.

Pretendi com a realização deste estágio, participar nos processos que não estão ao alcance de todos os que gostam de futebol: a construção de uma equipa e a condução desta ao alcance dos objectivos propostos.

Terminado um ano intenso e totalmente dedicado a este processo, consideramos ter adquirido mais e melhores competências, fruto da vivência num escalão e num nível competitivo onde até ao momento não tínhamos trabalhado.

Deste modo, passamos a definir as principais conclusões deste Estágio:

- O Clube Desportivo de Tondela possui actualmente excelentes condições directivas e estruturais para o contexto competitivo onde se insere;
- A equipa sénior apresenta um estatuto natural (conquistado com esta direcção) de candidato à subida de divisão;
- A planificação da época desportiva acontece normalmente nos 2 meses que antecedem o Período Preparatório, e integra entre outros: o conhecimento do clube onde se irá trabalhar (História, Espaços físicos, Estrutura Humana, Contexto social etc.), a atribuição de tarefas aos recursos humanos, a caracterização do contexto competitivo, a elaboração de um quadro necessidades e respectivo suprimento, a definição de objectivos, a elaboração do Modelo de Jogo, a contratação de jogadores, o planeamento dos locais de treino, e a distribuição dos treinos e dos jogos-treino;
- A definição dos objectivos desportivos deverá ajustar-se às reais capacidades e potencialidades da equipa, tendo em conta o contexto competitivo em que se insere;

- A escolha dos jogadores a integrarem o plantel deverá ser realizada de acordo com factores como: orçamento disponível para ordenados e residências; necessidades da equipa face aos jogadores existentes, objectivos definidos e modelo de jogo traçado; características não só relativas ao jogo mas também pessoais, de maneira a que não ponham em causa o funcionamento em harmonia do grupo, e para que o treinador saiba como actuar perante cada atleta. Esta escolha deve ser criteriosa pois é determinante no desenrolar da época e no sucesso desportivo da equipa;

- O trabalho de planeamento no período preparatório é constantemente adaptado e readaptado ao que acontece no dia-a-dia;

- A relação com os jogadores deverá ser responsável e respeitosa, com uma hierarquia bem definida, havendo na mesma, espaço para uma relação saudável e de confiança.

- A equipa técnica deverá estar atenta a todos os sinais transmitidos pelos jogadores, para melhor controlarem a periodização e dinâmicas dos treinos.

- Todas as decisões tomadas pela equipa técnica na gestão do plantel e da competição podem não resultar nas consequências previstas, o que caracteriza esta gestão de imprevisível, levando-nos a concluir que a condução de uma equipa de futebol deve ser bastante ponderada.

- Quando os conteúdos do treino perdem ligação ao Modelo de Jogo, distanciando-se deste, a identidade da equipa sofre alterações, perdendo esta as características que normalmente se lhe apontam, e ficando assim mais à mercê de aspectos como a qualidade individual e o rumo do próprio jogo.

- O recurso ao visionamento do vídeo do desempenho da equipa em competição permite um incremento qualitativo na análise de jogo, e quando apresentados aos jogadores (excertos seleccionados para o efeito), resultam num melhor entendimento por parte destes, da mensagem transmitida pelo treinador.

- O recurso à observação in loco e filmagem vídeo dos jogos dos adversários permite uma melhor caracterização da equipas e consequentemente uma melhor preparação para a competição.

- Neste nível competitivo, a quantidade de informação transmitida aos jogadores acerca dos adversários deve ser controlada de maneira a que eles a

consigam assimilar, percebendo que se encontram melhor preparados para o jogo, não causando um contrário ao pretendido e que prejudique o seu rendimento.

- As relações entre os elementos da equipa técnica, para além de profissionais, devem ser baseadas na amizade, confiança, solidariedade e sentido crítico. As pressões exteriores são tão fortes que só uma equipa técnica coesa consegue manter-se à margem destas, apontando para o caminho traçado, em que todos acreditam ser o que conduzirá ao sucesso. Cada treinador deverá ser capaz de se auto-criticar e reflectir nas suas acções, para que possa, em conjunto com os demais, evoluir e estar mais perto do sucesso.

- Numa equipa com vários jogadores que não são da região e que estão longe da família, é importante perceber os problemas por que vão passando os jogadores, e ter a sensibilidade para lidar com eles consoante as necessidades da equipa e os seus problemas pessoais.

- É de extrema importância que a estrutura directiva do clube acompanhe a equipa, com todos os recursos necessários à concretização dos objectivos.

- A dimensão considerada mais importante pelos jogadores num treinador é a Liderança/Motivação. Os atletas também reconhecem quando um treinador é competente nas outras áreas (Técnica, Estratégia, Humana), mas é a parte motivacional e de relação com os jogadores que eles destacam num líder.

No respeitante às perspectivas de futuro, é nossa intenção que as aprendizagens e a oportunidade que me foi dada possam ter continuidade no desempenho futuro profissional.

Consideramos ter sido uma experiência extremamente proveitosa na qual, após o seu término, o sentimento descritível que nos invade é o de dever cumprido e de satisfação, acompanhado por alguma frustração pelo objectivo ter estado tão perto mas não ter sido alcançado. Contudo, e conscientes de termos feito tudo o que estava ao nosso alcance, sempre com espírito pró-activo, tentámos não defraudar expectativas e caminhámos no sentido de esclarecer dúvidas e conhecer novas experiências. No final deste Estágio consideramo-nos melhor preparados para o desempenho deste tipo de funções.

5. Referências Bibliográficas

5. Referências Bibliográficas

Araújo, D. (2006). Tomada de Decisão no Desporto. (1ª ed.) Lisboa: FMH Edições.

Araújo, D. Davids, K., & Hristovski, R. (2006). The ecological dynamics of decision making in sport. *Psychology of sport and Exercise*, 7, 653-676.

Araújo, J. M. (1994). Ser Treinador. (2ª ed.) Lisboa: Editorial Caminho. Coleção Desporto e tempos livres

Araújo, J. M. (2000). Como formar a melhor equipa. (1ª ed.) Lisboa: Editorial Caminho. Coleção Desporto e tempos livres

Barris, S. & Button, C. (2008). A Review of Vision-Based Motion Analysis in Sport. *Sports Med*, 38(12), 1025-1043.

Curado, J. (1982). Planeamento do treino e preparação do treinador. Lisboa: Editorial Caminho. Coleção Desporto e tempos livres

Davids, K., Araújo, D. & Shuttleworth (2005). Applications of Dynamical Systems. Theory to Football. In T. Reilly, J. Cabri, D. Araújo (Eds). Science and Football V. The proceedings of the five World Congress on Science Football, (pp. 537-550). U.S.A.

Duarte, R., Araújo, D., Fernandes, O., Fonseca, C. Correia, V. Gazimba, V. Travassos, B., Esteves, P., Vilar, L. Lopes, J. (2010). Capturing complex human behaviors in representative sports contexts with a single camera. *Medicina (Kaunas)*, 46(6), 408-14

Ferreira, M. (2008) “A Eficácia de Liderança em Treinadores de Futebol – Estudo sobre a percepção de jogadores seniores masculinos”. Tese de Licenciatura. Universidade do Porto – Faculdade de Desporto.

Freire, L. (2009). *Coordenação dinâmica no sub-sistema 3x3 no futebol*. Artigo de Investigação, Universidade de Évora, Évora, Portugal.

Frencken, W., Lemmink, K., Delleman, N., & Visscher, C. (In Press). Oscillations of centroid position and surface area of soccer teams in small-sided games. *European Journal of Sports Sciences*

Glazier, P. (2010). Game, Set and Match? Substantive Issues and Future Directions in Performance Analysis. *Sports Med*, 40(8), 625-634.

Gréhaigne, J. F., Bouthier, D. & Bernard, D. (1997). Dynamic system analysis of opponent relationships in collective actions in soccer. *Journal of Sports Sciences*, 15, 137-149

Gréhaigne, J. F., Richard, J. F., & Griffin, Linda L. (2005). *Teaching and Learning Team Sports and Games*. New York: Routledge.

Guia de Estágio 2010/2011 – Mestrado em Treino Desportivo. Universidade Técnica de Lisboa – Faculdade de Motricidade Humana.

Horta, L. (2002). *Nutrição no Desporto*. Editorial Caminho. Coleção Desporto e tempos livres

Lames, M. Cordes, O. & Walter, F. (2009). Relative Phase and Oscillations in Football. *Book of Abstracts 3rd International Workshop of the International Society of Performance Analysis of Sport*.

Lobo, L. F. (2007). *Planeta do Futebol*. (3^a ed). Lisboa: Prime books

Lourenço, L. (2006) *O case study José Mourinho – uma investigação sobre o fenómeno da liderança e a operacionalização da perspectiva paradigmática da complexidade*, Tese de Mestrado apresentada à Universidade Católica Portuguesa, Lisboa, Portugal.

Marisa, S. (2008). *O desenvolvimento do jogar segundo a periodização tática*. (1^a ed) Pontevedra: MCsports.

McGarry, T. & Franks, Ian M. (2007). System approach to games and competitive playing: Reply to Lebed (2006). *European Journal of Sport Science*, 7(1), 47-53.

McGarry, T. (2009). Applied and theoretical perspectives of performance analysis in sport: Scientific and challenges. *International Journal of Performance Analysis of Sport*, 9, 128-140.

McGarry, T. Anderson, David I., Wallace, Stephen A., Hughes, M. D. & Franks, Ian M. (2002). Sports competition as a dynamical self-organizing system. *Journal of Sports Sciences*, 20, 771-781.

Moreno, Oscar P. (2009). *El Modelo de Juego del F. C. Barcelona: una red de significado interpretada desde el paradigma de la complejidad*. (1ª ed.) Pontevedra: MCSports.

Moriello, S. (2003). Sistemas complejos, caos y vida artificial. REDcientifica. [Em linha] Retirado a 12 de Junho, 2011, de <http://www.redcientifica.com/doc/doc200303050001.html>

Oliveira Silva, P. (2006) *Análise so Jogo em Futebol. Um estudo realizado em clubes da Liga Betandwin.com* Dissertação de Mestrado apresentada à FMH.

Oliveira, J. G. (2003) *Organização do jogo de uma equipa de futebol*. Aspectos metodológicos na abordagem da sua organização estrutural e funcional.

Passos, P., Davids, K., Araújo, D., Paz, N., Minguéns, J., Mendes, J. (2011) Networks as a novel tool for studying team ball sports as a complex social systems. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 14, 170-176.

Raposo, A. V. (2002) *O planeamento do treino desportivo*. (1ª ed) Lisboa: Editorial Caminho. Coleção Desporto e tempos livres

Ribeiro, P. (2009) *A observação como ponto de partida para uma análise pormenorizada das características das equipas adversárias*. Relatório de Estágio Profissionalizante no Departamento de Scouting do Futebol Clube do Porto Futebol SAD. Dissertação de Mestrado apresentada à Faculdade de Desporto do Porto.

Rosado, A. (1999). Um perfil de competências do Treinador Desportivo. In, J. Rodrigues, A. Rosado e P. Sarmiento (Eds). *A Formação de Treinadores Desportivos*. Edições ESDRM-IPS. Rio Maior.

Schollhorn, W. (2003). Coordinations Dynamics and its Consequences on Sports. *International Journal of Computer Science in Sport*, 2.

Seabra, F. & Dantas, Luis E. P. B. T. (2006). Space definition for match analysis in soccer. *Internation Journal of Performance Analysis in Sport*, 6(2), 97-113.

Sergio, M. (2009) Filosofia do Futebol. (1ª ed) Lisboa: Primebooks

Trevelove, S. (1995). The Handbook of Training and Development. Cambridge: Blackwell.

Valter, Di S., Adam, C., Barry, M. & Marco, C. (2006). Validation od Prozone ®: A new video-based performance analysis system. *International Journal of Performance Analysis is Sport*, 6(1), 108-119.

Yue, Z., Broich, H., Seifriz, F. & Mester, J. Mathematical Analysis of a Soccer Game. Part I: Individual and Collective Behaviors. *Studies in Applied Mathematics 121*, 223-243.

Para retirarmos diversas informações constantes deste relatório foram consultados as seguintes páginas de internet:

www.cmtondela.pt

www.fpf.pt

www.googlemaps.com

www.zerozero.pt