



FACULDADE DE DESPORTO
UNIVERSIDADE DO PORTO

Estágio Profissionalizante em Treino de Alto Rendimento
Desportivo – Futebol

A rugosidade do treino e do jogo

Sporting Clube de Espinho – Equipa Sénior

CAMPEONATO DE PORTUGAL PRIO

Época 2017/18

Francesco Mastrapasqua

Setembro 2018



FACULDADE DE DESPORTO
UNIVERSIDADE DO PORTO

**Estágio Profissionalizante em Treino de Alto Rendimento
Desportivo – Futebol**

A rugosidade do treino e do jogo

Sporting Clube de Espinho – Equipa Sénior

CAMPEONATO DE PORTUGAL PRIO

Época 2017/18

Relatório de Estágio que será apresentado à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto com vista à obtenção do 2º ciclo de estudos conducente ao grau de Mestre em Treino de Alto Rendimento Desportivo (Decreto-lei nº 74/2006 de 24 de março).

Orientador: Prof. Dr. Júlio Manuel Garganta Silva

Francesco Mastrapasqua

Setembro 2018

Ficha de catalogação

Mastrapasqua, F. (2018). **A rugosidade do treino e do jogo**

Porto: F. Mastrapasqua. Relatório de estágio profissionalizante para a obtenção do grau de Mestre em Treino de Alto Rendimento Desportivo, apresentado à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

Palavras-Chave: Modelo de Jogo, Rugosidade, Futebol, Periodização Tática.

Agradecimentos

Gostaria de manifestar a minha sincera e profunda gratidão e apreço a todos aqueles que, de uma forma direta ou indireta, me ajudaram ao longo destes meses de estágio e que me fizeram ver que a força que reside na amizade é um bem essencial que nos possibilita ultrapassar os desafios que surgem de forma a atingir o sucesso nas várias etapas que a vida nos vai proporcionando.

Ao Senhor Presidente do Sporting Clube de Espinho, Bernardo Gomes de Almeida, pela confiança, simpatia e amizade, por me transmitir a paixão pelos “Tigres da Costa Verde”. Um obrigado também a todos os dirigentes, funcionários e componentes da equipa técnica do clube.

A todos os funcionários da Faculdade de Desporto da Universidade do Porto (FADEUP) que contribuíram para a minha formação e proporcionaram vivências que jamais esquecerei.

O meu sincero e merecido agradecimento ao Professor Doutor Júlio Manuel Garganta Silva pela disponibilidade total prestada ao longo de todo este processo, pela orientação, conselhos, todas as críticas construtivas e transmissão de toda a sua sabedoria que me enriqueceram como estudante e como ser humano. Não podia querer mais.

Um agradecimento especial às famílias italiana e portuguesa. A vossa paciência, confiança e amor são os ingredientes utilizados para redigir este trabalho e para me tornar o que sou hoje.

Mais uma vez, obrigado a ti Amélia, a mais linda... Por continuares no teu apoio, amor, compreensão e cumplicidade. Pela preocupação diária, por me aturares.

Índice geral

Folha de rosto	3
Agradecimentos	7
Índice geral	9
Índice de figuras.....	11
Índice de tabelas	13
Índice de ligações	15
Lista de abreviaturas	17
Resumo.....	19
Abstract	21
1. Introdução	23
1.1 O “porquê” do relatar	24
1.1.1 O “porquê” cultural	24
1.1.2 O “porquê” institucional.....	25
1.2 Se podes olhar, vê. Se podes ver, repara	27
1.2.1 A “autofagia” como instrumento de limpeza do homem	27
1.2.1.1 A visão biológica.....	27
1.2.1.2 Do fermento padeiro até o prémio Nobel na medicina	28
1.2.1.3 Autofagia no pensamento como estratégia de “regeneração permanente” do Ser Humano (visão antropológica).....	29
1.2.2 A cabeça bem-feita e os setes saberes de Morin	30
1.2.2.1 O conhecimento (verdade hoje, erro amanhã)	31
1.2.2.2 O conhecimento pertinente (contextualização).....	32
1.2.2.3 A condição humana (Interdisciplinaridade).....	33
1.2.2.4 A compreensão humana	34
1.2.2.5 Aprender a enfrentar a incerteza	34
1.2.2.6 A era planetária.....	35
1.2.2.7 A antropológica	35
1.3 Os meus objetivos	36
2. Sporting Clube de Espinho	37
2.1 Enquadramento da prática profissional.....	39
2.1.1 Resenha histórica do clube	39
2.1.2 Palmarés do clube.....	41

2.1.3 Órgãos sociais e diretivos do clube	43
2.2 Realização da prática profissional	52
2.2.1 Projeto de estágio preliminar	52
2.2.2 Receção do projeto inicial e papel executado.....	64
2.2.3 Modelo de jogo.....	64
2.2.4 Modelo de treino (Morfociclo) e periodização	70
2.2.5 Modelo de avaliação e interpretação do jogo.....	73
2.2.6 Resultados do Sporting Clube de Espinho	81
3. Reflexões	85
3.1 Reflexões sobre o processo de treino	86
3.2 Reflexões sobre o processo de competição.....	90
4. O meu entendimento	93
4.1 <i>What?</i>	94
4.2 Ser treinador.....	95
4.3 Modelo de Jogo (rugosidade).....	100
5. Referências bibliográficas	105
6. Anexos.....	109
6.1 Anexo 1 - Modelo “Ficha de observação de treinos”	110
6.2 Anexo 2 – Apresentação do projeto de estágio à equipa técnica	111
6.3 Anexo 3 – Relatórios de jogo	115
6.3.1 Torneio Comendador Manuel de Oliveira Violas – Aplicação das ferramentas do projeto de estágio.....	115
6.3.2 Análise do Adversário – Exemplo do CF Canelas 2010.....	118
6.3.3 Análise de jogo – Exemplo do “SCE vs Aliança de Gandra”, 2ª jornada do Campeonato de Portugal.....	125

Índice de figuras

Figura 1. Processo de Autofagia (Adaptado de Willson, 2012)	28
Figura 2. A importância de reforçar padrões, ligações, movimentos... e não músculos. (Adaptado de McShane, 2013)	33
Figura 3. Representação de interdisciplinaridade (Adaptado de Celestino, 2015).	33
Figura 4. Os jogadores do Sporting Clube de Espinho são chamados “Tigres da Costa Verde”. (Foto 4/1/2018).....	38
Figura 5. Estádio Comendador Manuel de Oliveira Violas (Jornal de Notícias, 8/11/2010)	45
Figura 6. Loja Tigre. (scespinho.pt, 3/6/2018).	46
Figura 7. Arena Tigre. (https://www.espinho.tv , 3/6/2018)	47
Figura 8. Composição series do Campeonato de Portugal 2017/18	49
Figura 9. Exemplo de recolha de dados sobre a assimilação do modelo de jogo. (elaboração pessoal)	52
Figura 10. Recolha em função do tempo de acontecimento. (elaboração pessoal)	53
Figura 11. Exemplo de conjuntos de subprincípios, subsubprincípios e êxito da ação. (elaboração pessoal)	54
Figura 12. Combinações possíveis e frequência acontecimento. (elaboração pessoal)	54
Figura 13. Índice de Desempenho Tático Coletivo ao longo da época e em análise da Organização Ofensiva. (Elaboração pessoal).....	55
Figura 14. IDTC em casa e fora – Organização Ofensiva. (Elaboração pessoal)	56
Figura 15. Simplificação do conceito OutDegree e InDegree. (Elaboração pessoal).....	57
Figura 16. Estrutura simplificadora das interações entre jogadores. (Elaboração pessoal)	58
Figura 17. Planilha de recolha manual. (Elaboração pessoal)	60
Figura 18. Tabulação de dados para Sucesso, Insucesso e Interações totais. (Elaboração pessoal)	60
Figura 19. Tabulação final de dados por cada jogador e tendo em conta posição no campo e tempo de jogo. (Elaboração pessoal)	61
Figura 20. Tabulação para distinguir relações de Sucesso, Insucesso e Intervenção entre jogadores. (Adaptada da Belli, 2015)	61
Figura 21. Representação gráfica das relações entre jogadores (Networks) através dois softwares distintos. (Elaboração Pessoal)	63
Figura 22. Articulação dos princípios e escalas de equipa ao longo da semana. (Oliveira, 2017)	71
Figura 23. Articulação das Subdinâmicas de esforço e recuperação. (Oliveira, 2017).....	71
Figura 24. Manutenção dos padrões semanais em profundidade. (Oliveira, 2017)	72
Figura 25. Número de interações (passes) totais da equipa. (Elaboração pessoal).....	74

Figura 26. Jogador que realizou mais passes corretos sobre o total de passes (Jogador Cirúrgico). (Elaboração pessoal).....	74
Figura 27. Jogador que realizou mais passes errados sobre o total de passes (Jogador Impreciso). (Elaboração pessoal).....	75
Figura 28. Jogador que melhor se desmarcou para receber bola sobre o total de passes recebidos (Jogador Dinâmico). (Elaboração pessoal)	75
Figura 29. Jogador que pior se desmarcou para receber bola sobre o total de passes recebidos (Jogador Estático). (Elaboração pessoal).....	76
Figura 30. Jogador com maior intervenção total no jogo – bolas jogadas (Jogador Interventivo/Jogo Ativo). (Elaboração pessoal)	76
Figura 31. Jogador com menor intervenção total no jogo – bolas jogadas (Jogador Fantasma/Jogo Passivo). (Elaboração pessoal).....	77
Figura 32. Jogador que teve maior influência positiva no processo de construção da fase ofensiva, agilizandando a circulação da bola (Jogador Chave/Melhor). (Elaboração pessoal)	77
Figura 33. Jogador que teve maior influência negativa no processo de construção da fase ofensiva, dificultando a circulação da bola (Jogador Pior). (Elaboração pessoal).....	78
Figura 34. Rede de interações – equipa. (Elaboração pessoal)	78
Figura 35. Rede de interações – individual (Elaboração pessoal)	79
Figura 36. Zonas de destino da bola no jogo contra a equipa Vista Alegre. (Elaboração pessoal) ...	80
Figura 37. Classificação final da Serie B do Campeonato de Portugal. (zerozero.pt 27/6/2018).....	81
Figura 38. Estatísticas Sporting Clube de Espinho no Campeonato de Portugal 2017/18 (zerozero.pt 27/6/2018).....	82
Figura 39. Evolução do SCE na posição da tabela classificativa no Campeonato de Portugal (Serie B) 2017/18. (zerozero.pt, 27/6/2018)	82
Figura 40. Calendário e resultados da Serie B do Campeonato de Portugal 2017/18. (zerozero.pt 27/6/2018).....	83
Figura 41. Total de jogos do Sporting Clube de Espinho, época 2017/18 (zerozero.pt, 27/6/2018)	84
Figura 42. Satisfazer a curiosidade através do conhecimento. (Elaboração pessoal).....	94
Figura 43. Factos do jogo: não são os números que ganham jogos!.....	95
Figura 44. Exemplo da vantagem na ocupação do centro do tabuleiro no jogo do xadrez, aumento da possibilidade de movimentação do cavalo (bola?). (Elaboração pessoal).....	96
Figura 45. Triângulo de Tartaglia (ou de Pascal) na sequência de Fibonacci. (Elaboração Pessoal) .	97

Índice de tabelas

Tabela 1. Informações do estádio.....	45
---------------------------------------	----

Índice de ligações

Ligação 1. "The Idea of Cultural Transmission"	24
Ligação 2. "Edgar Morin - A multiplicidade da identidade"	25
Ligação 3. "Da Escola"	25
Ligação 4. "Edgar Morin - reformar o pensamento"	30
Ligação 5. "Entrevista Júlio Garganta - Os males da tendência de padronização"	32
Ligação 6. "O ÚLTIMO ADEUS!"	45
Ligação 7. "Amazing post-match analysis by Didier Deschamps after France – Australia"	95
Ligação 8. "El futbol segons Johan Cruyff"	95
Ligação 9. "The Feynman Technique"	97
Ligação 10. "How to be a great leader - Simon Sinek"	98
Ligação 11. "Marcelo Bielsa - Valores y convicciones"	99
Ligação 12. "Fractals and the art of roughness"	100

Lista de abreviaturas

CSUB - Conjunto de Subprincípios	IIDN - Interação <i>InDegree</i> Negativa
CSUBSUB - Conjunto de Subsubprincípios	IIDP - Interação <i>InDegree</i> Positiva
Eixo Y – CD - Centro campo Direito	IODN - Interação <i>OutDegree</i> Negativa
Eixo Y – CE - Centro campo Esquerdo	IODP - Interação <i>OutDegree</i> Positiva
Eixo Y – D - Corredor lateral Direito	IPDJ - Instituto Português do Desporto e Juventude
Eixo Y – E - Corredor lateral Esquerdo	JCH - Jogador Chave
Eixo Y – HD - <i>Half Space</i> Direito	JCI - Jogador Cirúrgico
Eixo y – HE - <i>Half Space</i> Esquerdo	JD - Jogador Dinâmico
EMJ - Êxito do Momento de Jogo	JE - Jogador Estático
FADEUP - Faculdade de Desporto da Universidade do Porto	JF - Jogador Fantasma
ICF - Interação Centrífuga	JIM - Jogador Impreciso
ICP - Interação Centrípeta	JIN - Jogador Influyente
IDTC - Índice de Desempenho Tático Coletivo	JP - Jogador Pesadelo
i.e. - isto é	POI - Probabilidade de Ocorrência de Interação
IT - Intervenção Total	SCE - Sporting Clube de Espinho

Resumo

A preocupação com o desenvolvimento do modelo de jogo é o pão quotidiano de um treinador de futebol. Através do estágio curricular, realizado no Sporting Clube de Espinho durante a época desportiva 2017-18, tive a possibilidade de aplicar algumas ferramentas presentes no meu projeto inicial. Apesar das circunstâncias, a experiência foi enriquecedora e permitiu-me refletir sobre alguns aspetos cruciais e ampliar o meu entendimento desta matéria. Mas primeiramente, permito-me tentar explicar a importância do relatar e da vivacidade do conhecimento.

Abstract

The concern with the development of the game model is the daily bread of a football coach. Through the curricular internship, held at Sporting Clube de Espinho during the 2017-18 sports season, I was able to apply some tools presented in my initial project. Despite the circumstances, the experience was enriching and allowed me to reflect on some crucial aspects and broaden my understanding in this matter. But first, I allow myself to try to explain the importance of reporting and the sparkle of knowledge.

1. Introdução

1.1 O “porquê” do relatar

“Eu não escrevo em português. Escrevo eu mesmo.”

Livro do Desassossego, Fernando Pessoa



Desde sempre o homem sentiu a necessidade de transpor, quer de forma oral quer de forma escrita, as próprias experiências aos demais. Mas o que realmente transmitia? Nada mais do que uma realidade filtrada pelo próprio ser enquanto homem, e sobretudo enquanto CORPO.

Há que entender as motivações que levaram o homem a relatar ao longo do tempo.

Há que entender o “porquê” ...

1.1.1 O “porquê” cultural

O que me faz Humano? A Ideia de Transmissão Cultural

Ligação 1. “*The Idea of Cultural Transmission*”

<https://www.youtube.com/watch?v=mrWPSP35qUk>

Narrado por Gillian Anderson. Escrito por Nigel Warburton.



De acordo com Tani (1998), o ser humano é um sistema aberto e, como tal, desafia a segunda lei da termodinâmica¹ apresentando processos que resultam na minoração da entropia². Mas, no final, ele perde esse desafio acabando por morrer. Durante a vida, luta valentemente contra o aumento de entropia explorando positivamente as possibilidades do irreversível, desta forma, constrói ordem nas diferentes atividades desenvolvidas, acumulando um opulento património na

¹ Segunda lei da termodinâmica: "A quantidade de entropia de qualquer sistema isolado termodinamicamente tende a incrementar-se com o tempo, até alcançar um valor máximo". (Wikipédia, Consult. 23/09/2017)

² Entropia é uma grandeza termodinâmica que mensura o grau de irreversibilidade de um sistema, encontrando-se geralmente associada ao que se denomina por desordem de um sistema termodinâmico. (Wikipédia, Consult. 23/09/2017)

ciência, na tecnologia, na arte, na educação e, por fim, na CULTURA. Ao transmitir esse património às futuras gerações, as quais o exploram ainda mais, transformando-o e enriquecendo-o, garante a continuidade desse processo único de construção.

Percebemos, então, que a transmissão do nosso património cultural constitui um recurso indispensável para o futuro e define a existência de uma espécie. A meu ver, o aproveitamento desse conhecimento só poderá ser totalmente alcançado se for entendido na sua múltipla identidade, isto é, o ser humano no entendimento dele próprio (“eu”) e como comunidade (família, religião, região, nação...).

Ligação 2. “Edgar Morin - A multiplicidade da identidade”

<https://www.youtube.com/watch?v=N-baKUy3NKA>

FRONTEIRAS DO PENSAMENTO (CANAL YOUTUBE)



Portanto, o conhecimento deve ser “manobrado” tendo em conta o seu complexo parênquima para não se tornar numa arma egoísta, mas num utensílio da comunidade para se elevar.

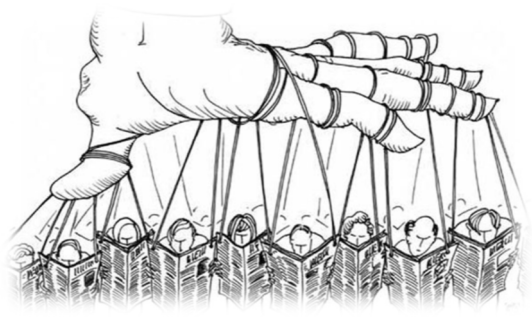
1.1.2 O “porquê” institucional

“Não, não pode ser! A escola não é fábrica taylorista; não tem a ver com turmas em que se juntam os melhores alunos, e professores a trabalhar para os rankings e outros resultados encomendados. Que cegueira e insanidade! A sua incumbência social não é essa. Ela é uma instituição ‘humanógena’, vocacionada para educar Seres Humanos autênticos, não para produzir o ‘animal eficient’ e ‘laborans’, nem vermes ou insetos ou outros entes rastejantes e subjugados. Deve ser estruturada para honrar e corresponder ao significado etimológico do termo ‘escola’ (‘scholé’): lugar de ócio e tranquilidade, de admiração do belo, elevado e nobre, da bondade e generosidade, para lá do útil e do necessário. Onde há espaço e tempo para descobrir e celebrar a Humanidade compartilhada, para cantar e exaltar a vida, cultivar a calma e a demora no conhecer e pensar, para tornar familiares os parâmetros e referenciais inspiradores do aperfeiçoamento da civilização e existência, para contemplar as ‘coisas’ divinas, superiores e virtuosas, o fulgor da verdade e da beleza no seu máximo esplendor. Para semear e colher a ilusão, vivenciar e desejar a felicidade. Utopia? Sim, é! Mas os caminhos, que se desviam dela, são de perversão da educação e levam à catástrofe.”

Jorge Olímpio Bento (DA ESCOLA)

Ligação 3. “Da Escola”

<https://www.facebook.com/jorge.bento.9028> (Página pessoal Facebook, Publicado e Consult. 13/09/2017)



Também existe um outro “porquê” ...

Menos fascinante. É o “porquê” definido institucionalmente, i.e., ligado à instituição à qual o autor do texto pertence enquanto aluno. Nesta perspetiva, isto! Que para mim seria um relato-desabafo transforma-se num relato-desabafo institucional, resultado de um processo de formatação.

Gostava de escrever para cantar o belo e o feio desta cultura adquirida, pois gostava de sentir plena liberdade, mas sendo também eu instituição torna-se necessária a padronização deste relatório.

O presente trabalho foi realizado no espaço temporal pertencente ao 2º Ciclo em Treino de Alto Rendimento Desportivo – opção Futebol, da FADEUP, de agosto de 2017 a abril de 2018.

A ocupação desse espaço encarga a vivência de um Estágio Profissionalizante, cujas obrigações de realização passam por:

- o Inscrição no clube como “Treinador Estagiário”, o que permite obter, após conclusão, a acreditação por parte do Instituto Português do Desporto e Juventude (IPDJ);
- o Realizar o Estágio Profissionalizante numa equipa que compita a nível nacional;
- o Coordenação por um coordenador externo que possua, no mínimo, o grau II na modalidade alvo.

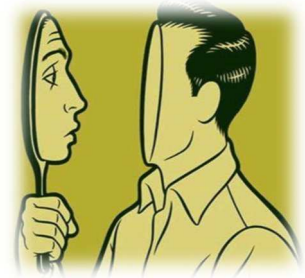
Um dos propósitos principais para a substancialização deste trabalho consiste em proceder à reflexão, descrição e caracterização do estágio consumado, tendo em consideração as dificuldades encaradas e as aprendizagens alcançadas.

Este relato é reflexo do meu “Eu” cultural adquirido ao longo do estágio e do meu “Eu” institucional.

1.2 Se podes olhar, vê. Se podes ver, repara

“Mas a cegueira não é assim, disse o outro, a cegueira dizem que é negra, Pois eu vejo tudo branco, Se calhar a mulherzinha tinha razão, pode ser coisa de nervos, os nervos são o diabo...”

José Saramago (Ensaio sobre a Cegueira, 1995)



O Saramago faz-nos lembrar a responsabilidade de ter olhos quando os outros os perderam.

1.2.1 A “autofagia” como instrumento de limpeza do homem

1.2.1.1 A visão biológica

O termo autofagia vem das palavras gregas «*auto*», que significa "o próprio", e «*phagein*», que significa “comer”, pelo que significa comer-se a si próprio. Em biologia celular refere-se à via de degradação lisossómica essencial para a sobrevivência, desenvolvimento, diferenciação e homeostase. Tal como refere Klionsky (cit. por Silva, 2013), em 1963 Christian de Duve (vencedor do Prémio Nobel de Fisiologia e Medicina, em 1974) inventou a palavra autofagia, com a descoberta de lisossomas em células eucarióticas e o envolvimento destes na reciclagem celular.

A autofagia constitui uma via catabólica essencial para a degradação de componentes celulares dentro do lisossoma, onde os organelos celulares que já não se encontram funcionais são abrangidos por uma membrana, sendo decompostos. Como mostra a Figura 1, o processo de autofagia começa com a formação da membrana de isolamento, a sucessiva recolha de componentes celulares destinados à degradação, com consequente formação do autofagossoma e

a fusão com o lisossoma para originar o autolisossoma necessário para finalizar o processo degradativo.

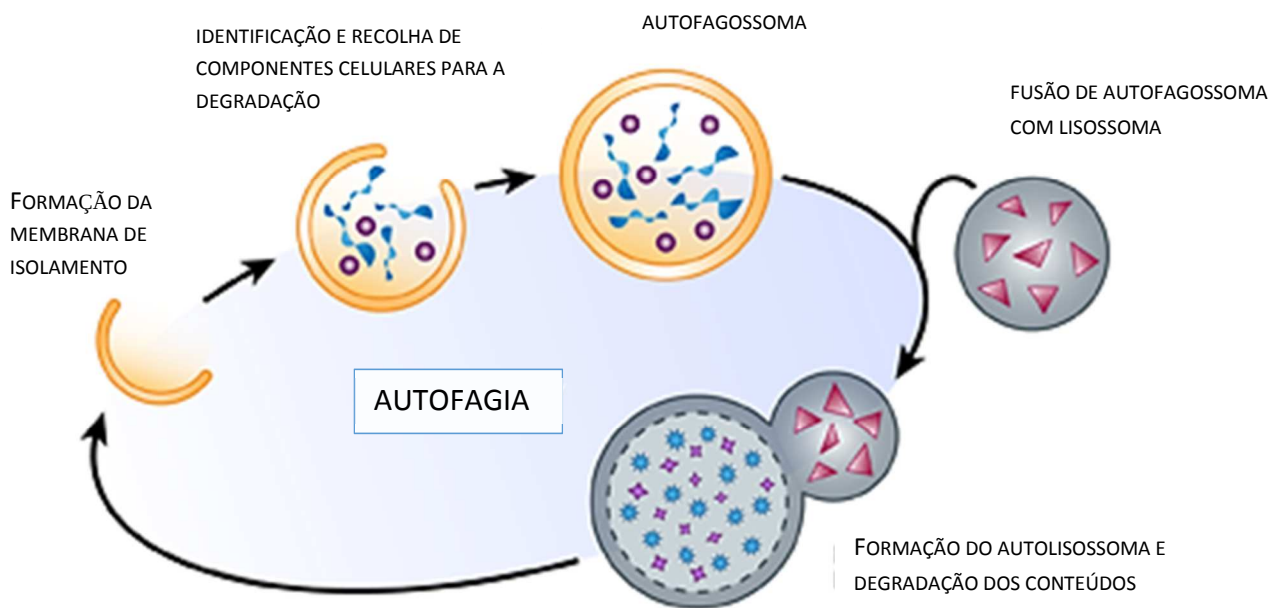


Figura 1. Processo de Autofagia (Adaptado de Willson, 2012)

1.2.1.2 Do fermento padeiro até o prémio Nobel na medicina

O professor Yoshinori Ohsumi do Instituto de Tecnologia de Tóquio, prémio Nobel 2016 da medicina, desenvolveu várias pesquisas na área da autofagia.

No início das suas pesquisas utilizou fermento padeiro para identificar os genes essenciais à autofagia. O cientista identificou depois os mecanismos subjacentes à autofagia no fermento e mostrou que as células humanas usam um sistema sofisticado do mesmo tipo. As descobertas de Ohsumi levaram a um novo paradigma na compreensão de como a célula recicla o seu conteúdo, e abriram o caminho à



compreensão da importância fundamental da autofagia em muitos processos fisiológicos, como a adaptação à fome ou a resposta à infecção.

Nos últimos anos apareceram estudos sobre a autofagia em resposta ao exercício físico.

1.2.1.3 Autofagia no pensamento como estratégia de “regeneração permanente” do Ser Humano (visão antropológica)

O que não se regenera, se degenera e morre

Edgar Morin

Conferência da Organização das Nações Unidas para a Educação, Ciência e Cultura (UNESCO)



Apesar das ameaças permanentes de guerras e da iminência de uma catástrofe climática, ainda existem caminhos de esperança que passam por uma reforma total do pensamento humano.

Na minha perspectiva, o homem para se salvar como espécie deveria cumprir um processo de entendimento da sua própria complexidade. A condição biológica como fractal da condição humana. A célula como forma de estar no mundo. A autofagia como instrumento íntimo de limpeza.

Porquê entender a complexidade? Para Morin (2007), a inteligência que só sabe separar reduz o carácter complexo do mundo a fragmentos desunidos, fraciona os problemas e unidimensionaliza o multidimensional. “Neste sentido, se todas as disciplinas se encontrassem no corpo para o tentar entender, seria possível que partindo do lugar do corpo consigamos entender melhor as outras disciplinas. Portanto, o corpo é um ótimo local de observação, e o corpo aqui é no sentido Humano (não no sentido do corpo-propriadamente-dito), não no sentido da carne exclusivamente, mas no sentido do corpo Humano” (Cunha e Silva, cit. por Maciel, 2008).

Logo, todas as respostas encontram-se dentro de nós. A célula e a sua atividade são o exemplo figurado do ser e agir humano. Ou seja, na sua complexidade, o ser humano deverá ao longo do seu crescimento e desenvolvimento como pessoa e sociedade reinventar-se, atualizar-se usando para tal, mecanismos semelhantes aos das células, numa constante “limpeza” pessoal.

1.2.2 A cabeça bem-feita e os setes saberes de Morin



“O que é o homem? É esta a primeira e principal pergunta da filosofia. [...] Se observarmos bem, veremos que, ao colocarmos a pergunta 'o que é o homem', queremos dizer: o que é que o homem pode se tornar, isto é, se o homem pode controlar seu próprio destino, se ele pode 'se fazer', se pode criar sua própria vida. Digamos, portanto, que o homem é um processo, precisamente o processo de seus atos. Observando ainda melhor, a própria pergunta 'o que é o homem' não é uma pergunta abstrata ou 'objetiva'. Ela nasce do fato de termos refletido sobre nós mesmos e sobre os outros; e de querermos saber, em relação com o que vimos e refletimos, aquilo que somos, aquilo que podemos vir a ser, se realmente e dentro de que limites somos 'criadores de nós mesmos', da nossa vida, do nosso destino. E nós queremos saber isto 'hoje', nas condições de hoje, da vida 'de hoje', e não de uma vida qualquer e de um homem qualquer.”

Antonio Gramsci

O grande problema na reforma do pensamento é a reeducação dos educadores.

Ligação 4. “**Edgar Morin - reformar o pensamento**”

https://www.youtube.com/watch?v=kn_STMJifGM



Para Morin (2003), uma “cabeça bem cheia” é uma cabeça onde o saber é acumulado, empilhado, e não dispõe de um princípio de seleção e organização que lhe dê sentido. Enquanto uma “cabeça bem-feita” em vez de acumular o saber, dispõe de uma aptidão geral para colocar e tratar os problemas. Ou seja, contrariamente à opinião hoje difundida, o desenvolvimento das aptidões gerais da mente permite o melhor desenvolvimento das competências particulares ou especializadas. Quanto mais desenvolvida é a inteligência geral, maior é sua capacidade de tratar problemas especiais. Segundo Morin (2003), a educação deveria favorecer a aptidão natural da mente para colocar e resolver os problemas e, correlativamente, estimular o pleno emprego da inteligência geral. Esse pleno emprego exige o livre exercício da faculdade mais comum e mais ativa na infância e na adolescência, i.e., a curiosidade, muito frequentemente aniquilada pela instrução; Uma “cabeça bem feita” dispõe ainda de princípios organizadores que permitam ligar os saberes e dar-lhes sentido, ou seja, uma cabeça bem-feita é uma cabeça apta a organizar os conhecimentos e, com isso, evitar a sua acumulação estéril. A organização dos conhecimentos é realizada em função de princípios e regras, e comporta operações de ligação (conjunção, inclusão, implicação) e de

separação (diferenciação, oposição, seleção, exclusão). O processo é circular, passando da separação à ligação, da ligação à separação, e, além disso, da análise à síntese, da síntese à análise.

Existem sete buracos negros em todos os sistemas de educação conhecidos. Morin (2007) solicitado pela Organização das Nações Unidas para a Educação, Ciência e Cultura apresentou o que ele mesmo chamou inspirações para o educador ou saberes necessários a uma boa prática educacional. A universalidade destes (saberes) inclui os treinadores enquanto educadores e o futebol enquanto atividade humana.

1.2.2.1 O conhecimento (verdade hoje, erro amanhã)

“Mesmo que o ensino consista em ensinar conhecimentos, não nos é dito jamais o que significa a palavra «conhecimento»”
Edgar Morin, Educação e Complexidade: Os Sete Saberes e outros ensaios

Qual é a importância do conhecimento? Olhando para o passado é habitual ouvir dizer “que série de erros e ilusões”. Aquilo que as pessoas acreditavam ser conhecimentos verdadeiros e certos eram apenas ilusões. O que hoje nos parecem ser conhecimentos verdadeiros e incontestáveis, não são também ilusões?

Os avanços no campo da neurociência permitem afirmar que UM conhecimento não é uma fotografia fidedigna da realidade, mas apenas uma percepção resultante de um trabalho de tradução visual. Uma percepção é o fruto de uma transformação de fotões, de estímulos luminosos sobre milhares de células que se deparam na nossa retina. Esses estímulos são codificados de modo binário e atravessam o nervo ótico, sofrem diferentes transformações no nosso cérebro até fornecer uma representação, uma percepção. Evidentemente, não somos conscientes disto tudo (Morin, 2007).

“Podemos denominar de “idealista” essa tendência que possuímos de assumir as ideias como se elas fossem a realidade, mesmo que a filosofia sempre nos recomende prestar atenção para o fato de que as ideias não são apenas um mediador, mas também um FILTRO para a realidade.”
Edgar Morin, Educação e Complexidade: Os Sete Saberes e outros ensaios

A questão do conhecimento é importante porque é necessário ensinar que todo o conhecimento é tradução e reconstrução.

Outro aspeto importante está relacionado com a chamado “*imprinting*” cultural. Desde o nascimento sofremos um processo de impressão por parte das prescrições e proibições de pais e escola. Essa marcação sobre o conhecimento impõe-nos uma determinada visão do mundo, mas isto não quer dizer que seja fundada sobre uma experiência verdadeira e sobretudo que seja a única maneira de compreender e traduzir os fatos reais.

Portanto, é necessário também ensinar que o conhecimento contém sempre riscos de erros e ilusões. Cada pessoa está condicionada pelo seu próprio mundo emotivo, pelas suas percepções da realidade, pelo seu mundo cultural e por influências sociológicas. As teorias científicas não estão para sempre imunizadas contra o erro. Não podemos suportar uma educação que visa transmitir conhecimentos, mas que ao mesmo tempo seja cega quanto ao que é o próprio conhecimento humano e a como se engendra e fermenta face a novas traduções.

Saltando para o contexto futebolístico...

“Ao disseminar um determinado tipo de conhecimento como sendo “O” conhecimento e não como sendo “UM” conhecimento vai causar algum perigo...Há muitas formas, portanto não existe apenas uma forma de treinar para se conseguir resultados. Como não existe apenas uma forma de jogar, não existe apenas uma forma de treinar. Mas quando se elege uma metodologia e se dissemina essa metodologia (e conhecimento acerca dessa metodologia) como sendo a única e as outras são todas más, isto de facto é perigoso. É perigoso porque não pode ser verdade, e o futebol já demonstrou que não é. E é perigoso porque vai padronizar e vai ter uma tentativa das pessoas copiarem determinadas coisas porque aquele treinador tem êxito e então vou fazer igual para também ter. Isso vai de alguma maneira empobrecer o futebol do meu ponto de vista. Se estivermos no Japão ou na Índia ou em Espanha ou em Portugal ou no Brasil, e tivermos 200 treinadores a treinar todos da mesma maneira e as equipas jogarem da mesma maneira...não parece que isso traga alguma riqueza e alguma beleza ao futebol. Vai trazer monotonia, vai trazer empobrecimento, vai trazer eventualmente a semente do desaparecimento do futebol ou do enfraquecimento do futebol enquanto espetáculo... A diversidade é também enriquecedora e a padronização em relação aos métodos e às formas de jogar é empobrecedora.”

Ligação 5. “Entrevista Júlio Garganta - Os males da tendência de padronização”

<https://www.youtube.com/watch?v=fXEKTPYV6AY>

1.2.2.2 O conhecimento pertinente (contextualização)

Tal como refere Morin (2017), um conhecimento não é pertinente porque contém uma grande quantidade de informações. Pelo contrário, torna-se pertinente quando é um conhecimento organizado. Por exemplo, as ciências económicas que se fundamentam em índices e reduzem tudo ao cálculo não são capazes de quantificar amor, desgosto, dor e alegria. A economia não conhece o humano do humano. Noutras palavras, o conhecimento pertinente não é fundamentado numa sofisticação, mas na atitude de contextualizar o saber, ou seja, ensinar a pertinência significa que o conhecimento deve ser transferido, de forma simultânea, analiticamente e sinteticamente, das

partes religadas ao todo e do todo religado às partes. Há cada vez mais problemas transversais que recobrem disciplinas diferenciadas e que não podem ser tratados de forma separada. O circuito de retroação entre as partes e o todo infelizmente não é ensinado. Claro é, que a questão do conhecimento pertinente tem a ver com a complexidade do conhecimento.

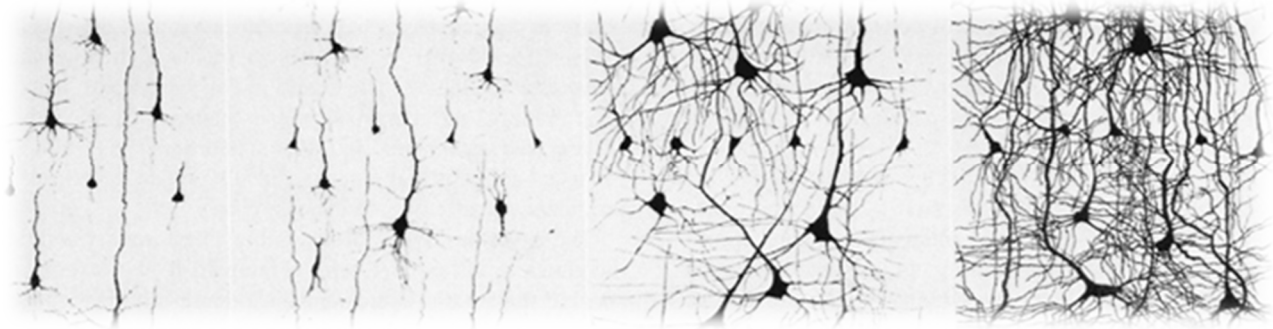


Figura 2. A importância de reforçar padrões, ligações, movimentos... e não músculos. (Adaptado de McShane, 2013)

1.2.2.3 A condição humana (Interdisciplinaridade)

Em nenhum lugar é ensinada a nossa identidade de ser humano. O entendimento do “humano” é sempre relacionado com o genético, anatômico, cerebral, social e cultural, e essa unidade complexa da natureza humana é totalmente desintegrada porque foi artificialmente dividida na educação atual, pelas várias disciplinas. A verdadeira complexidade humana só pode ser pensada na simultaneidade da unidade e da multiplicidade, utilizando uma Didática Inter-Disciplinar (Morin, 2007).



Figura 3. Representação de interdisciplinaridade (Adaptado de Celestino, 2015).

1.2.2.4 A compreensão humana

Para Morin (2007), é importante distinguir explicação de compreensão. Com a primeira representa-se o ser humano como se fosse um objeto, i.e., por indicadores como altura, peso, características do rosto, tipologia de pele, etc. Por sua vez, a compreensão visa entender o ser humano não apenas como objeto, mas também como sujeito. Implica um esforço de empatia ou de projeção.

“...quando alguém chora, compreendemos que ele pode estar sofrendo (COMPREENSÃO). Não iremos perguntar o que se passa com ele examinando o grau de salinidade das suas lágrimas (EXPLICAÇÃO)”

Edgar Morin, Educação e Complexidade: Os Sete Saberes e outros ensaios

Um dos males que venena a nossa humanidade é a indiferença. Só prestamos atenção a nós próprios, somos aprisionados no individualismo e não compreendemos que o desenvolvimento de todos é também o nosso, enquanto o contrário reduz a força de toda a sociedade.

Fenómeno interessante é o do cinema. De facto, os espectadores na sala escura caem numa espécie de semihipnose em que se esquecem deles mesmos projetando-se nas histórias e nos heróis que aparecem, vivem, amam, sofrem e morrem no grande ecrã. Enquanto dormimos no cinema, despertamos para a realidade. São situações em que acordamos para a compreensão do outro e de nos mesmos. Emblemáticas as palavras de um notável filósofo grego, alcunhado (não por acaso) o “Obscuro”.

“Eles dormem embora estejam acordados”

Heráclito

1.2.2.5 Aprender a enfrentar a incerteza

**Conhecer e pensar não é chegar a uma verdade absolutamente certa,
mas dialogar com a incerteza.**

Edgar Morin, A cabeça bem-feita: repensar a reforma, reformar o pensamento

O que se ensina são as certezas, enquanto a aquisição da incerteza foi uma das maiores conquistas da consciência. A aventura humana, desde o seu começo, sempre foi desconhecida. O século XX derrubou a predictividade do futuro. Caíram impérios que pensavam perpetuar-se.

Hoje em dia dispomos apenas de dois instrumentos para enfrentar o inesperado: o primeiro é a consciência do risco e do acaso, o segundo é a estratégia, ou seja, o ser capaz de modificar o comportamento em função das informações e dos conhecimentos novos que o desenvolvimento da ação nos propicia (Morin, 2007).

Podemos reparar como estes assuntos inseridos no contexto futebolístico (especificamente quando se fala de tomada de decisão e compreensão da complexidade do jogo) são inteiramente pertinentes.

1.2.2.6 A era planetária

Por muitos denominada como “tempos modernos”, a era planetária visa fazer com que tomássemos consciência do que se passou desde a viagem de Cristóvão Colombo, a *Circum Navigatio* de Vasco da Gama e, alguns anos mais tarde, com a ideia copernicana de que a Terra é apenas um planeta e que não se situa no centro do mundo. Esta era desenvolveu-se da pior maneira com a colonização, a escravidão e a chegada à mundialização do mercado (Morin, 2007).

É muito difícil compreender a nossa época porque há sempre um atraso da consciência no que diz respeito ao acontecimento vivido. O filósofo espanhol Ortega y Gasset afirmava que não saber o que se passa é exatamente o que se passa. Não se compreende nada. Vivemos sem compreender o que vivemos.

1.2.2.7 A antropoética

A antropoética refere-se à ética do ser humano. A educação deve conduzir à “antropo-ética”, tendo em conta o carácter ternário da condição humana, que é ser ao mesmo tempo indivíduo, sociedade e espécie. Nesse sentido, a ética indivíduo-espécie necessita do controlo mútuo da sociedade pelo indivíduo e do indivíduo pela sociedade, ou seja, a democracia. Carregamos em nós esta tripla realidade. Desse modo, todo o desenvolvimento verdadeiramente humano deve compreender o desenvolvimento conjunto das autonomias individuais, das participações comunitárias e da consciência de pertencer à espécie humana. Partindo disso, esboçam-se duas grandes finalidades ético-políticas do novo milénio: estabelecer uma relação de controlo mútuo

entre a sociedade e os indivíduos pela democracia e conceber a Humanidade como comunidade do planeta. A educação deve contribuir não somente para a tomada de consciência da nossa Terra-Pátria, mas também permitir que esta consciência se traduza em vontade de realizar a cidadania terrena. (Morin, 2007).

1.3 Os meus objetivos

O objetivo desta minha extensa introdução foi preparar o leitor e sensibilizá-lo da minha perspectiva acerca da realidade do conhecimento e da existência de múltiplos fatores que podem influenciá-lo, bem como, estar na dependência de quem lê a interpretação dada às coisas que vivenciei. Os sete saberes de Morin são, a meu ver, as recomendações presentes e futuras para que se compreenda a realidade na sua constante metamorfose face a novos conhecimentos e a sua aplicabilidade. O futebol, enquanto atividade humana, também necessita de pilares educativos e de um conhecimento organizado para que evolua, tendo sempre em mente que a realidade é diferente para pessoas diferentes e que esta diversidade é o motor que impulsiona e enriquece a sociedade.

O meu objetivo com este estágio passava por tornar prático o conhecimento adquirido até então. Da teoria à prática, como é conhecimento geral, vai uma grande distância, sendo que há quem diga que a verdadeira teoria aprende-se aplicando. Tratando-se de uma janela de oportunidade para o desenvolvimento de competências específicas da modalidade, sentindo-me útil num corpo técnico e inserido num contexto clubístico, com atividades desafiantes.

2. Sporting Clube de Espinho

Sporting . c . Espinho



Figura 4. Os jogadores do Sporting Clube de Espinho são chamados “Tigres da Costa Verde”. (Foto 4/1/2018)

2.1 Enquadramento da prática profissional

2.1.1 Resenha histórica do clube

O Sporting Clube de Espinho (SCE) surgiu a 11 de novembro de 1914 (103 anos), dia de São Martinho. A sua origem foi humilde: uma escassa vintena de rapazes, pobres de recursos, mas ricos de entusiasmo, resolveram agrupar-se e fundar um clube para a prática de futebol, desporto que começava a despertar na sua infância, com o objetivo de entrar na disputa de jogos com os clubes do Porto (Teixeira, 2015). É o clube mais representativo da cidade e do concelho e foi a 27ª agremiação desportiva a ser criada em Portugal para a prática de futebol.

Ao longo de um século de vida, inúmeras foram as modalidades praticadas, como Andebol, Atletismo, Badminton, Basquetebol, Boxe, Ciclismo, Culturismo, Damas, Futebol, Futsal, Ginástica, Hóquei em Patins, Karaté, Natação, Pesca Desportiva, Ténis, Ténis de Mesa, Tiro à Bala e Voleibol. Na década de 80 do século passado, foi considerado o quarto clube português mais eclético, feito impressionante, se atendermos à dimensão do concelho.

A mística do clube foi crescendo e impondo-se, sem influências políticas ou sociais e o SCE é fortemente conhecido pelo “espírito tigre” e a “raça vareira”. Ao lado de atletas valorosos estiveram dirigentes e beneméritos, como Joaquim Moreira da Costa Júnior, Mário Valente, Domingos Oliveira, Lito Gomes de Almeida, Carlos Padrão e o Comendador Manuel de Oliveira Violas.

O SCE é um histórico do futebol português, modalidade que pratica ininterruptamente desde a sua fundação, com grande aceitação e carinho por parte das gentes da terra. O clube foi sócio fundador da Associação de Futebol de Aveiro, em 1924.

Na época de 1924/25, o SCE alcançou as meias-finais da Taça de Portugal (então Campeonato de Portugal), vindo a ser eliminado pelo FC Porto, que ganharia a competição.

Cândido de Oliveira, antigo jogador e treinador do Casa Pia e do Benfica, ex-selecionador nacional, fundador do jornal “A Bola”, uma das figuras maiores do futebol português, jogou no SCE na época de 1918/19. Era então atleta do Benfica, mas como passava por motivos profissionais mais tempo no Porto do que em Lisboa pôde jogar essa época no SCE. Na sua correspondência com Joaquim Moreira da Costa Júnior, o mestre Cândido de Oliveira recorda com emoção o tempo passado entre os “vareiros”.

Antes de ajudar a fundar a Associação de Futebol de Aveiro, o SCE participava nas provas da Associação de Futebol do Porto. Assim, em 1918 participou na Taça de Honra, prova reservada às quatro melhores equipas, defrontando o FC Porto, Boavista e Salgueiros. O SCE eliminou o Boavista e garantiu a presença na final, com o Salgueiros. O jogo decisivo estava marcado para o Campo de Ramalde, mas no mesmo dia ia realizar-se uma corrida de touros na Areosa, pelo que o Salgueiros pediu o adiamento do jogo, o que não foi atendido pela Associação de Futebol do Porto, que acabou por atribuir a vitória ao SCE, alegando falta de comparência do adversário. Mas ganhar na secretaria nunca fez parte do espírito tigre. Por isso, o SCE propôs ao Salgueiros, que aceitou, a realização da final a 25 de agosto de 1918, no Campo da Feira. O SCE venceu por 4-0 e conferiu assim mais legitimidade ao troféu já na sua posse.

O SCE subiu pela primeira vez ao escalão máximo do futebol nacional em 1973/74, na presidência de Lito Gomes de Almeida, pai do atual presidente da Direção, Bernardo Gomes de Almeida. Nesta modalidade, entre outros feitos, o SCE venceu uma edição da Taça Ribeiro dos Reis, em 1967, conquistou o título de campeão nacional da 2.ª Divisão em 1991/92, e disputou por 11 vezes o escalão principal, com algumas classificações meritórias, como um 6º lugar (1987/88) e um 7º lugar (1979/80).

Em Voleibol, o SCE afirmou-se há muito como a maior potência desportiva portuguesa. O clube já conquistou 18 campeonatos nacionais, 11 Taças de Portugal, 4 Supertaças e 1 Top Teams Cup, sendo por isso o único clube português da modalidade com um título europeu.

A secção de Voleibol foi criada em 1939, por sugestão de Alberto Valente, aproveitando-se o trabalho desenvolvido na Mocidade Portuguesa e nos Colégios de S. Luís e de Nossa Senhora da Conceição. O clube desenvolveu desde aí a melhor escola de voleibol portuguesa, contribuindo para que a cidade possa ser conhecida como a “capital do voleibol”.

Além de ser o clube português com melhor palmarés, foi o único que até hoje conquistou um título europeu da modalidade: a Top Teams Cup, segunda competição de clubes mais importante da Europa. Isso aconteceu em 2001, na Turquia, com uma vitória na final frente à equipa russa do *Izumrud Ekaterinburg* por 3-2. Como é hábito no SCE, foram aí utilizados vários jogadores espinhenses formados no clube, como Miguel Maia, João Brenha, Hugo Ribeiro e José Pedrosa.

No atletismo, António Leitão, um dos maiores atletas portugueses de sempre, formou-se no SCE. Em 1977, ainda juvenil, conseguiu os mínimos nos 5000 metros para o Europeu de Juniores. Em 1979, conquista a medalha de bronze nos 1500 metros do Europeu de Juniores e, três anos

depois, com apenas 22 anos, vence a prova de 5000 metros do importante Meeting de Rieti, em Itália, com o extraordinário tempo de 13m07,70s. Ainda hoje é seu o recorde nacional dos 3000 metros, que bateu em Bruxelas em 1983, com a marca de 7m39,69s (ao serviço do Benfica). Em 1984, António Leitão viria a conquistar a medalha de bronze nos Jogos Olímpicos de Los Angeles, na prova de 5000 metros.

Atualmente, o SCE tem em atividade cerca de 1000 atletas nas diferentes modalidades e escalões. O clube celebrou há pouco o seu 100.º aniversário. Não existirá outro clube português de um concelho tão pequeno que possa apresentar um palmarés tão vasto. Trata-se de uma história digna e briosa para uma coletividade que, apesar de lutar sempre com dificuldades e de dispor de um campo de recrutamento necessariamente limitado, formou e ajudou a formar dezenas de atletas internacionais e olímpicos, como António Leitão e Vanessa Fernandes (atletismo), António Jesus, Jaime Alves e Fernando Couto (futebol), Miguel Maia e João Brenha (voleibol), Rui Rocha (andebol), entre outros.

O SCE mantém atualmente em atividade as secções de Futebol, Voleibol, Andebol, Boccia, Boxe, Ginástica, Natação e Pólo Aquático.

2.1.2 Palmarés do clube

O Sporting Clube de Espinho conseguiu alcançar resultados importantes em várias modalidades ao longo dos anos, acumulando um palmarés respeitoso.

2.1.2.1 Futebol

11 presenças na 1ª Divisão: 1974/75, 1977/78, 1979/80, 1980/81, 1981/82, 1982/83, 1983/84, 1987/88, 1988/89, 1992/93 e 1996/97;

Melhores classificações: 6º lugar (1987/88) e 7º lugar (1979/80);

Vencedor da Taça Ribeiro dos Reis: 1966/1967;

Campeão da Liga de Honra (2ª Divisão): 1991/1992;

3 Campeonatos Nacionais 2ª Divisão – Zona Norte: 1973/74, 1978/79 e 1986/87;

Campeão da II Divisão B – Zona Centro: 2003/2004;

13 Campeonatos da A. F. Aveiro: 1924/25, 1925/26, 1926/27, 1927/28, 1929/30, 1931/32, 1933/34, 1940/1941, 1943/1944, 1944/1945, 1947/1948, 1950/1951 e 1960/1961;

Taça de Honra da A. F. Porto: 1917/1918.

2.1.2.2 Voleibol

18 Campeonatos Nacionais: 1956/57, 1958/59, 1960/61, 1962/63, 1964/65, 1984/85, 1986/87, 1994/95, 1995/96, 1996/97, 1997/98, 1998/99, 1999/00, 2005/06, 2006/07, 2008/09, 2009/10 e 2011/2012;

11 Taças de Portugal: 1964/65, 1980/81, 1983/84, 1984/85, 1995/96, 1996/97, 1997/98, 1998/99, 1999/00, 2000/01 e 2007/08;

4 Supertaças: 1994/95, 1996/97, 1997/98 e 1999/00;

1 CEV Top Teams Cup (Taça Europeia dos Clubes de Topo): 2000/01;

Vice-campeão CEV Top Teams Cup: 2001/02;

4 Campeonatos Nacionais Femininos: 1959/60, 1960/61, 1962/63 e 1963/64;

2 Campeonatos Nacionais 2ª Divisão Femininos: 1978/79 e 2002/03;

Vários títulos nacionais e regionais nos escalões de formação.

2.1.2.3 Andebol

5 presenças na 1ª Divisão: 1978/79, 1979/80, 1980/81, 1981/82 e 1982/83;

1 Campeonato Nacional da 2ª Divisão: 1977/78.

2.1.2.4 Atletismo

O atleta do SCE António Leitão conquista a medalha de bronze nos 1500 metros do Europeu de Juniores, em Bydgoszcz (Polónia): 1979;

Várias vitórias individuais e coletivas em provas de meio-fundo, fundo e corta-mato.

2.1.2.5 Boccia

João Pinto, atleta do SCE, sagra-se Campeão de Portugal Individual e Campeão Nacional Individual (BC1): 2014, 2016 e 2017.

2.1.2.6 Futsal

1 Taça de Portugal: 1995/96;

Vice-campeão nacional: 1994/95.

2.1.2.7 Natação adaptada

Vera Cardoso, 3 recordes nacionais de 25m Costas, 50m Livres e 25m Livres, em Benjamins (S14): 2013

Vera Cardoso, recorde nacional de 25m Costas, 50m Livres e 50m Costas, em Benjamins (S14): 2012

Vera Cardoso, recorde nacional 200m costas S14, 2017;

Diversos nadadores em representação do SCE em competições nacionais.

2.1.2.8 Tiro à bala

Vice-campeões Nacionais: 1934;

Campeões Distritais de Aveiro em pistola de guerra e arma livre: 1933 e 1934.

2.1.3 Órgãos sociais e diretivos do clube

2.1.3.1 Assembleia geral

Pedro Nélson de Sousa

- Presidente Assembleia Geral (Sócio nº 154)

Amélia Maria Salvador Almeida Cid

- Vice-Presidente (Sócio nº 1853)

Humberto Cruz

- Secretário (Sócio nº 113)

Manuel Pires

- Secretário (Sócio nº 228)

2.1.3.2 Direção

Bernardo Gomes de Almeida

- Presidente (Sócio nº 579)

Pedro Sousa

- Vice-Presidente (Sócio nº 912)

Bruno Santos

- Vice-Presidente (Sócio nº 593)

Nuno Vitó

- Vice-Presidente (Sócio nº 293)

André Viseu

- Vice-Presidente (Sócio nº 801)

Rui Assunção

- Vice-Presidente (Sócio nº 1638)

António Pais

- Vice-Presidente (Sócio nº 154)

Manuel Proença

- Vice-Presidente (Sócio nº 1674)

Rui Marinho

- Vice-Presidente (Sócio nº 1194)

2.1.3.3 Conselho fiscal

Vítor Brandão

- Presidente (Sócio nº 594)

Sérgio Ribeiro

- Vice-Presidente (Sócio nº 577)

Paulo Torres

- Relator (Sócio nº 530)

José Luís Pardilhó

- Secretário (Sócio nº 294)

2.1.4 Infraestruturas

2.1.4.1 Estádio Comendador Manuel de Oliveira Violas

Tabela 1. Informações do estádio

Localização	Avenida 8, n.º 1400
Lotação	5000
Piso	Relva natural
Medidas	103 x 66 m



Figura 5. Estádio Comendador Manuel de Oliveira Violas (Jornal de Notícias, 8/11/2010)

Fora o colorido das roupas a secar num estendal junto ao portão principal, a má impressão do chamado "Estádio da Avenida", começa logo à entrada. São visíveis os pedaços em falta do telhado de folha ondulada na zona de acesso à bancada, os corrimões quebrados e enferrujados e os muitos vidros partidos. O relvado é o mesmo desde 1983.

Dado o estado avançado de degradação e falta de segurança da infraestrutura, tornou-se inevitável o seu destino, e no final da época foi realizado, no dia 20 de maio, o Jogo de Despedida do Comendador Manuel de Oliveira Violas. Intitulado pela Espinho TV como "o último adeus", foi disputado com grande simbolismo contra o Vianense, equipa que inaugurou o estádio em 1926 (92 anos).

Ligação 6. "O ÚLTIMO ADEUS!"

<https://www.facebook.com/espinhotv/videos/818230555054725/>

Garantindo a continuidade da atividade da modalidade, a 23 de maio o SC Espinho celebrou um protocolo com o Fiães SC para a utilização do Estádio do Bolhão. Fiães será assim a casa dos tigres nos próximos tempos. Das hipóteses estudadas e negociadas ao longo de várias semanas, esta foi a mais vantajosa pela curta distância, condições disponibilizadas e a excelente relação entre os dois clubes. O protocolo prevê ainda o reforço da ligação dos dois emblemas a nível desportivo, nomeadamente no futebol de formação.

2.1.4.2 Loja Tigre

Na Rua 18, nº 738 da cidade de Espinho encontra-se a loja oficial do Sporting Clube de Espinho onde puder adquirir cimélios, roupa e gadget dos tigres.



Figura 6. Loja Tigre. (scespinho.pt, 3/6/2018).

2.1.4.3 SEDE / Centro de Formação do SC Espinho

Na Rua do Golfe nº 2521 em Silvalde (freguesia situada a sul do concelho de Espinho) localiza-se o Centro de Formação do Sporting Clube de Espinho. Neste complexo jogam e treinam os escalões Infantis, Juvenis e Juniores, cada um dividido por Plantel A e B. O Piso consta de relva sintética e mede 100 x 64 m.

2.1.4.4 Arena Tigre

Na Rua da Nave – Lugar de Sales em Silvalde (freguesia situada a sul do concelho de Espinho), localiza-se a Nave Desportiva de Espinho, uma área coberta de 11000 m² com lotação de 6000 lugares para assistir e 8000 lugares de estacionamento. A Arena Tigre é um projeto que trouxe identidade ao local da nave desportiva e reforçou a mística do clube de voleibol mais mítico e titulado de Portugal.



Figura 7. Arena Tigre. (<https://www.espinho.tv>, 3/6/2018)

2.1.4.5 Mensagem do Presidente

Caros consócios,

Lidero desde dezembro de 2014 uma equipa diretiva que, após alguns anos penosos, pretende devolver o Sporting Clube de Espinho à cidade e aos sócios. É para mim um pesado encargo dirigir uma instituição com tanta história, que acaba de celebrar o seu centenário. Cresci neste Clube. Aprendi a amar o Espinhinho pela mão do meu pai. Sofri nos últimos tempos com a crise desportiva, o afastamento dos sócios e a ruína do património.

A candidatura que liderei, constituída em torno do Movimento Centenário, apresenta claramente no seu programa a proposta de unir os espinhenses. Queremos criar as condições de pacificação do Clube, pugnar pelo regresso de antigos sócios e angariar novos sócios.

Queremos também recuperar a imagem do Sporting Clube de Espinho como Clube sério, cumpridor, com crédito e reconhecimento institucional.

Queremos o Espinho como ele sempre foi: com espírito tigre e raça vareira – um clube com escamas, como eu gosto de dizer. Por isso, vamos encontrar uma solução para o problema das instalações desportivas e vamos apostar fortemente na formação. O nosso Espinho foi sempre um clube formador, com atletas internacionais e olímpicos em várias modalidades. Ainda hoje existem no Clube excelentes exemplos de gestão das modalidades, com secções bem organizadas.

Pretendemos defender o Futebol enquanto modalidade-matriz do Clube. É nossa intenção reconduzir o Espinho ao lugar que é seu por direito próprio: os campeonatos profissionais. No Voleibol, no qual nos assumimos orgulhosamente como a maior potência desportiva nacional, queremos garantir uma equipa sénior competitiva, vocacionada para ganhar títulos, e desenvolver a melhor escola de voleibol portuguesa.

É nossa intenção apoiar todas as modalidades existentes e criar até condições para a introdução de novas modalidades, desde que sustentáveis financeiramente, como reflexo do grande ecletismo do Clube.

Nada disto será tarefa fácil, mas para tanto contamos com todos os sócios e adeptos. E contamos igualmente com os patrocinadores, alguns deles que nos apoiam há décadas. O Sporting Clube de Espinho será de novo o orgulho da cidade!

Sintam-se livres para fazer parte deste Movimento que tem como único objetivo o bem do nosso Clube. Contactem-nos, façam sugestões e tragam TODOS ao Clube porque o Espinho é de todos os espinhenses e todos os espinhenses são do Espinho!

Saudações espinhenses.

Bernardo Gomes de Almeida
Presidente do Sporting Clube de Espinho
(scespinho.pt, 3/6/2018)

2.1.5 Competições

2.1.5.1 Campeonato de Portugal



O Campeonato de Portugal é disputado por 80 clubes, que são divididos em 5 séries, das quais as séries A, B, e C são entendidas como séries mais a Norte; enquanto as séries D e E são entendidas como as séries mais a Sul.

SÉRIE A

1-MERELINENSE FC
 2- UNIÃO TORCATENSE
 3-VILAVERDENSE FC
 4- CDC MONTALEGRE
 5- A.R. SÃO MARTINHO
 6- CÂMARA DE LOBOS
 7- VIZELA FC
 8- MINAS DE ARGOZELO
 9- ARÕES SC
 10- ATLÉTICO DOS ARCOS
 11- SC MIRANDELA
 12- GD BRAGANÇA
 13- MONDINENSE FC
 14- AD OLIVEIRENSE
 15- AD FAFE
 16- PEDRAS SALGADAS

SÉRIE B

1- CANELAS 2010
 2- UD SOUSENSE
 3-SC ESPINHO
 4-CD TROFENSE
 5-SC COIMBRÕES
 6- SC FREAMUNDE
 7- FC PEDRAS RUBRAS
 8- FC CESARENSE
 9- AD SANJOANENSE
 10- CAMACHA
 11- AMARANTE FC
 12- FC FELGUEIRAS
 13- SALGUEIROS 08
 14- CD CINFÃES
 15- GONDOMAR SC
 16- ALIANÇA FC GANDRA

SÉRIE C

1- CD ÁGUIAS MORADAL
 2- GD SOURENSE
 3- AD NOGUEIRENSE
 4- ANADIA FC
 5-C.R. FERREIRA DAS AVES
 6-RECREIO DE ÁGUEDA
 7- ARC OLEIROS
 8- SERTANENSE FC
 9- AD FORNOS DE ALGODRES
 10- MORTÁGUA FC
 11-MARÍTIMO B DA MADEIRA
 12- GD GAFANHA
 13- BENFICA CASTELO DE BRANCO
 14- LUSITANO FC VILDMOINHOS
 15- ATLÉTICO CLUBE MARINHENSE
 16- UD LEIRIA

SÉRIE D

1-SC PRAIENSE
 2- ELÉTRICO FC
 3- AC ALCANENENSE
 4- CD MAFRA
 5-CA PÊRO PINHEIRO FC
 6-SC LUSITANIA
 7-SPORTING CLUBE GUADALUPE
 8-UNIÃO TORRENSE
 9- GD CORUCHENSE
 10- CALDAS SC
 11-SU SINTRENSE
 12-SU 1º DEZEMBRO
 13-SG SACAVERNENSE
 14-UD VILAFRANQUENSE
 15- CD FÁTIMA
 16- GS LOURES

SÉRIE E

1- ESTRELA FC
 2- SR ALMANCILENSE
 3- SC IDEAL
 4- LOULETANO DC
 5- LUSITANO FC
 6- OPERÁRIO DESPORTIVO
 7- CLUBE ORIENTAL LISBOA
 8- MOURA ATLÉTICO CLUBE
 9- FC CASTRENSE
 10- LUSITANO GC MONCARAPACHENSE
 11- SC FARENSE
 12-CD PINHALNOVENSE
 13- CF OS ARMACENENSES
 14-CASA PIA AC
 15- CLUBE OLÍMPICO MONTIJO
 16- SC OLHANENSE

Figura 8. Composição series do Campeonato de Portugal 2017/18

Neste formato, as vencedoras das respetivas séries apuram-se para o playoff de subida à segunda liga, juntamente com as três melhores segundas perfazendo um total de 8 equipas a disputar a fase final do Campeonato de Portugal. As finalistas são apuradas para a subida à LEDMAN liga Pro e disputam o último encontro para definir que será a equipa campeã do Campeonato de Portugal.

As últimas seis equipas de cada série são diretamente despromovidas, ou seja, um total de 30 equipas saem da competição ao final de época, o que torna altamente competitivo a luta pela manutenção.

Não foram poucas as críticas que o formato do Campeonato de Portugal recebeu e estão previstas alterações no futuro de forma a voltar a quatro séries.

2.1.5.2 Taça de Portugal



A Taça de Portugal é disputada pelos Clubes participantes nos campeonatos nacionais de seniores de futebol masculino, que são a I Liga, a II Liga e o Campeonato Portugal.

A Taça de Portugal é disputada em sete eliminatórias e uma final, nos termos divulgados por Comunicado Oficial para cada época desportiva. São disputadas a uma mão todas as eliminatórias e a final, sem prejuízo do disposto no número seguinte. A meia-final é disputada a duas mãos.

Os Clubes vencedores em cada eliminatória qualificam-se para jogar a eliminatória seguinte, e no caso das meias-finais, a final. Na primeira eliminatória participam os clubes do Campeonato Portugal, os vencedores das Taças Distritais, os Clubes segundos classificados de cada Campeonato Distrital superior e, sendo caso disso, os Clubes referidos no n.º 5 do artigo 9.º do Regulamento da Taça de Portugal. Os clubes são divididos em oito séries de acordo com a sua localização geográfica, através de critério divulgado pela FPF por Comunicado Oficial.

Na primeira eliminatória é disputado, dentro de cada série, um jogo por cada Clube, no recinto desportivo do Clube sorteado em primeiro lugar.

Na segunda eliminatória participam os vencedores da primeira eliminatória e os clubes da II Liga. Na segunda eliminatória podem ainda participar clubes repescados da primeira eliminatória, sempre que tal se mostre necessário para perfazer o número total de 92 clubes. Na segunda eliminatória, os Clubes da II Liga jogam todos na qualidade de visitante. Na segunda eliminatória, os Clubes repescados jogam todos na qualidade de visitante se o adversário for do mesmo escalão ou inferior, salvo se ambos forem repescados.

Na terceira eliminatória participam os vencedores da segunda eliminatória e os Clubes da I Liga. Na terceira eliminatória, os Clubes da I Liga jogam todos na qualidade de visitante.

As eliminatórias seguintes são disputadas pelos clubes vencedores da eliminatória imediatamente anterior num total de 32, 16, 8 e 4 clubes, respetivamente.

Na quarta, quinta e sexta eliminatória, joga na qualidade de visitada a equipa sorteada em primeiro lugar.

Na sétima eliminatória joga na qualidade de visitada a equipa sorteada em primeiro lugar no primeiro jogo, disputando-se o segundo jogo nas instalações do clube adversário.

A final é disputada no estádio definido pela FPF, sendo considerado visitado e visitante o vencedor do primeiro e do segundo jogo da sétima eliminatória, respetivamente (Regulamento FPF – Taça de Portugal, 3/6/2018).

2.2 Realização da prática profissional

2.2.1 Projeto de estágio preliminar

Núcleo do projeto

O projeto de estágio foi redigido para o cumprimento valorativo da cadeira de futebol e tinha como ideia mãe o aprofundamento do controlo do treino no futebol. Meramente considerado físico, hoje em dia conhece-se a importância da pessoa e do futebol visto como fenómeno social. Sendo pessoa, o futebolista tem comportamentos, portanto, podemos falar de controlo do treino como controlo pedagógico, ou seja, fundado sobre a observação e valorização de alguns comportamentos desejados cuja manifestação permite aproximar o treino ao jogo e/ou o jogo ao treino.

O projeto debruçava-se nesse entendimento do modelo de jogo e incluía algumas propostas de recolha, análise e interpretação de dados. Elaborei um modelo de ficha para a observação dos treinos (ver Anexo 1).

Um exemplo para a Organização Ofensiva com Ataque Posicional...									
Data	Dia	Hora	Local	Competição	Jogo	Adversario			
Momento	Metodo	Principio de Jogo	Indicadores	Acerto (1)	Erro (0)	Total	% Acerto	% Erro	
OF	AP	Principio	Princ				#DIV/0!	#DIV/0!	
		Sub-Principios	Sub-1				#DIV/0!	#DIV/0!	
			Sub-2				#DIV/0!	#DIV/0!	
			Sub-1/2				#DIV/0!	#DIV/0!	
		Sub-Sub-Principios	Sub-Sub-1				#DIV/0!	#DIV/0!	
			Sub-Sub-2				#DIV/0!	#DIV/0!	
			Sub-Sub-1/2				#DIV/0!	#DIV/0!	

OF: Organização Ofensiva
Principio: manutenção da bola através da sua circulação em amplitude.
AP: Ataque Posicional
Sub-1: Jogadores da linha média distribuídos em toda a largura do campo.
Sub-2: Avançados procuram a bola perto da linha lateral.
Sub-1/2: Circular a bola em amplitude com jogadores a dar largura em detrimento da profundidade, relação médios/avançados (escala intersectorial/grupal)
Sub-Sub-1: avançado do lado da bola a movimentar-se na diagonal na direção do segundo poste. Sub-Sub-2: outro avançado apoia na lateral
Sub-Sub-1/2: trocas posicionais entre atacantes, relação entre avançados (escala sectorial)

Figura 9. Exemplo de recolha de dados sobre a assimilação do modelo de jogo. (elaboração pessoal)

Trabalhei também para a criação de um modelo que pudesse, não só avaliar o comportamento tático dos jogadores, mas também a eficácia e assimilação do Modelo de Jogo do treinador (admitindo que se conheçam as características gerais). A proposta fundamentava-se na avaliação do comportamento tático resultante das interações entre os jogadores e baseado nos Princípios, Subprincípios, SubSubprincípios de jogo, etc... que codificam o Modelo de Jogo do treinador (exemplo na Figura 11). A recolha de dados é gerida através de duas funções ao mesmo tempo:

- Recolha Qualitativa (binária): Acerto (1) ou Erro (0) no cumprimento de um determinado Princípio, Subprincípio, SubSubprincípio, etc. estabelecido pelo treinador em relação ao Modelo de Jogo;
- Recolha Quantitativa (frequência do evento): enumeração Acerto/s (1) e Erro/s (0).

Igualmente podemos recolher os dados tendo em conta o segmento de jogo em que aconteceram.

Temp	A	B	C	D	E	F	A+B+C	D+E+F	Media	DP
Acerto (1)							0	0	0	#NÚM!
Erro (0)							0	0	0	#NÚM!
Total	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
% Acerto	#DIV/0!	#DIV/0!	#DIV/0!	#DIV/0!	#DIV/0!	#DIV/0!	#DIV/0!	#DIV/0!	#DIV/0!	#DIV/0!
% Erro	#DIV/0!	#DIV/0!	#DIV/0!	#DIV/0!	#DIV/0!	#DIV/0!	#DIV/0!	#DIV/0!	#DIV/0!	#DIV/0!

A = 0 - 15'59"
 B = 16' - 30'59"
 C = 31' - 45' + tempo adicional
 D = 45' - 60'59"
 E = 61' - 75'59"
 F = 76' - 90' + tempo adicional
 1º parte (A+B+C) = 0 - 45' + tempo adicional
 2º parte (D+E+F) = 45' - 90' + tempo adicional

Figura 10. Recolha em função do tempo de acontecimento. (elaboração pessoal)

Posteriormente à fase de recolha proceder-se-ia à fase de elaboração dos dados. O primeiro passo seria a valoração dos conjuntos de Acerto/s (1) e Erros/s (0) registados anteriormente. Aqui ressalta também a introdução do Êxito do Momento de Jogo (EMJ), ou seja, a descrição da conclusão do momento (no exemplo em baixo, da Organização Ofensiva), também valorizada no cômputo.

Princípios	A	B	C	D	E	F	G	H
Sub-1	0	1	0	1	0	1	0	1
Sub-2	0	0	1	1	0	0	1	1
Sub-3	0	0	0	0	1	1	1	1
Valor	1	2	2	3	2	3	3	4
N								

Princípios	AA	BB	CC	DD
Sub-Sub-1	0	1	0	1
Sub-Sub-2	0	0	1	1
Valor	1	2	2	3
N				

Exito Momento de Jogo	Descritor	Coluna1	Coluna2	Valor	N
AAA	Realizar finalização à baliza			5	
BBB	Continuar com a posse de bola			4	
CCC	Sofrer falta, ganhar lateral ou canto			3	
DDD	Cometer falta, ceder lateral ou canto			2	
EEE	Perder a posse de bola			1	

Figura 11. Exemplo de conjuntos de subprincípios, subsubprincípios e êxito da ação. (elaboração pessoal)

Uma vez estabelecidos os valores por cada conjunto proceder-se-ia ao cálculo, através do suplemento Kutools™ do Excel 2016®, de todas as combinações possíveis entre:

- Conjunto de Subprincípios (com valoração somatória);
- Conjunto de SubSubprincípios (com valoração somatória);
- Êxito do Momento de Jogo (EMJ).

No exemplo (Figura 12) obtivemos 160 combinações totais ($8 * 4 * 5$), sucessivamente foram calculadas as valorações de cada combinação em função dos valores anteriores. Ex. a combinação. A – AA – AAA = 7 valores.

Sub	Sub-Su	EMJ	Combinações	Coluna1	Coluna2	Coluna3	Tot	N	Tot*N
A (1)	AA (1)	AAA (5)	A (1)-AA (1)/AAA (5)	1	1	5	7		0
B (2)	BB (2)	BBB (4)	A (1)-AA (1)/BBB (4)	1	1	4	6		0
C (2)	CC (2)	CCC (3)	A (1)-AA (1)/CCC (3)	1	1	3	5		0
D (3)	DD (3)	DDD (2)	A (1)-AA (1)/DDD (2)	1	1	2	4		0
E (2)		EEE (1)	A (1)-AA (1)/EEE (1)	1	1	1	3		0
F (3)			A (1)-BB (2)/AAA (5)	1	2	5	8		0
G (3)			A (1)-BB (2)/BBB (4)	1	2	4	7		0
H (4)			A (1)-BB (2)/CCC (3)	1	2	3	6		0

Figura 12. Combinações possíveis e frequência acontecimento. (elaboração pessoal)

A contagem do acontecimento em Jogo destas combinações entre Subprincípios, SubSubprincípios e EMJ (querendo podemos acrescentar o cálculo com SubSubSubPrincípios, etc...) permite sucessivamente calcular um Índice de Desempenho Tático Coletivo (IDTC), cuja fórmula se expressa desta forma:

$$IDTC = \sum \text{Ações táticas (CSUB + CSUBSUB + EMJ)} / \text{número de ações táticas}$$

Portanto, a soma dos valores de todas as ações-combinações destacadas dividido pelo número de ações táticas totais permite obter uma valoração do grau de assimilação do Modelo de Jogo, da eficiência do Modelo De Jogo em relação ao resultado do jogo e controlar pedagogicamente o processo de treino.

Ainda podemos retirar outros índices, excluindo por exemplo os Subprincípios, no caso queríamos explorar o desempenho tático Inter-Setorial/Setorial e etc...até chegar a índices mais individuais (Sub-Sub-Sub-Princípios).

O valor IDTC pode constituir uma referência importante ao longo da época e, claramente, podemos tabelar os progressos em relação ao nosso Modelo de Jogo (Figura 15).

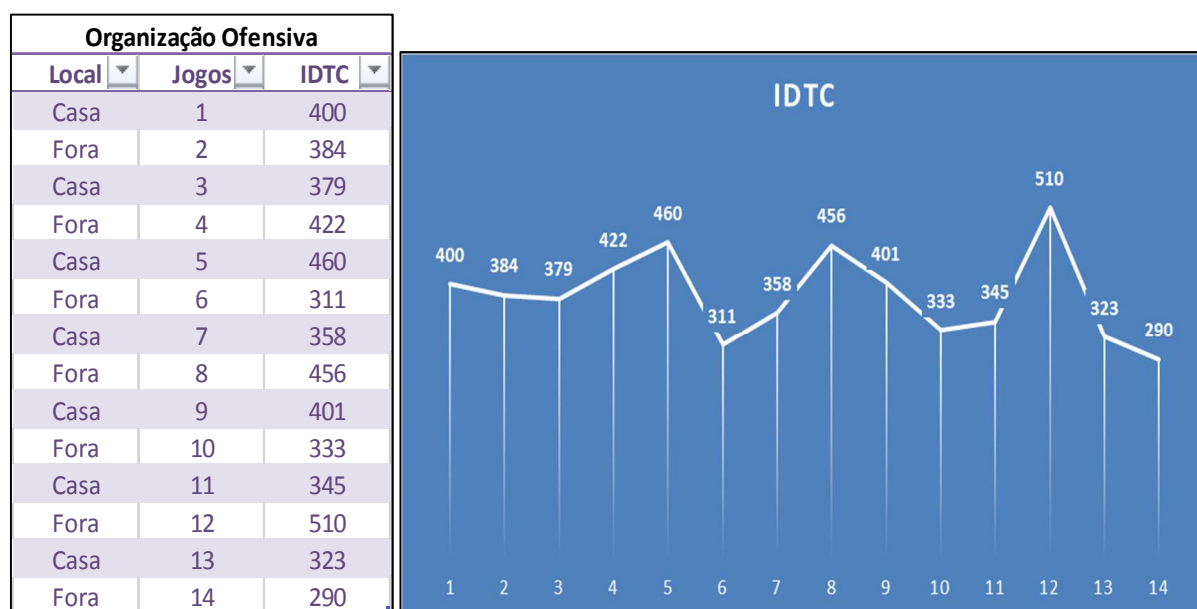


Figura 13. Índice de Desempenho Tático Coletivo ao longo da época e em análise da Organização Ofensiva. (Elaboração pessoal)

A exploração destes dados também pode ser interessante em relação ao desempenho da equipa em casa e fora de casa (Figura 14).

Olhando para o número de ações-combinações destacadas podemos inferir sobre o mau funcionamento ou bom funcionamento de determinados conjuntos de Subprincípios, SubSubPrincípios e EMJ, e interpretar descritivamente quais é que seriam as melhores estratégias para melhorar esse aspeto e fazer com que o IDTC seja maior.

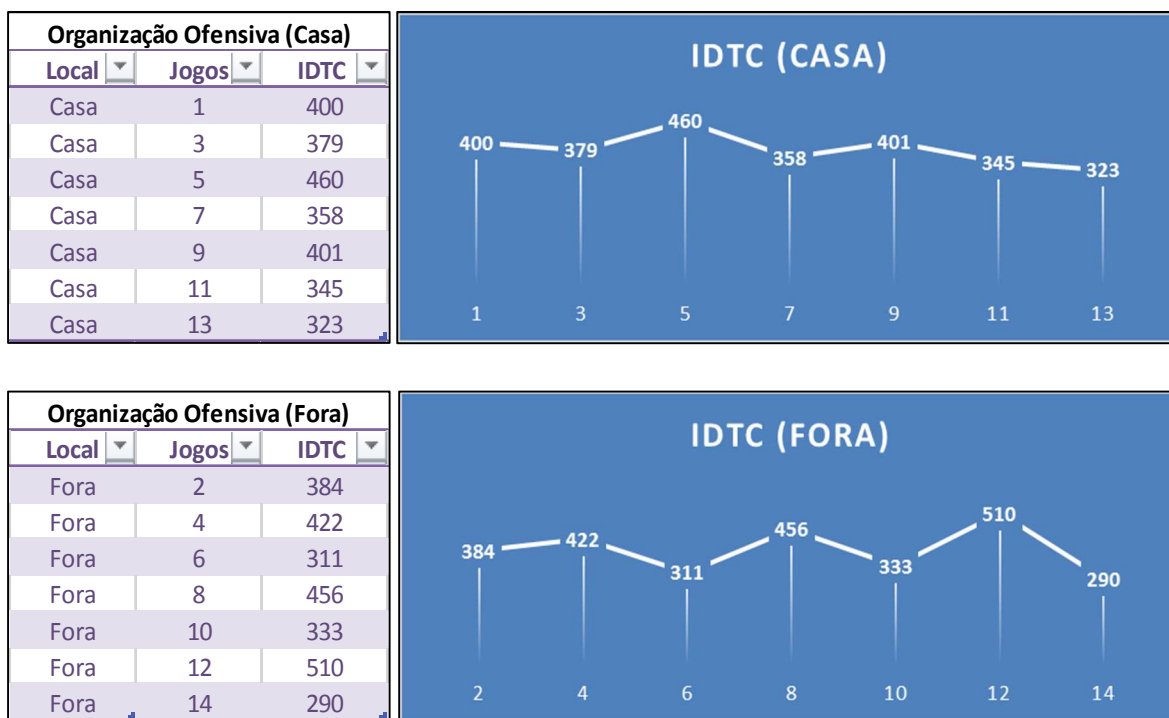


Figura 14. IDTC em casa e fora – Organização Ofensiva. (Elaboração pessoal)

Esta proposta faz com que o treinador também avalie o seu Modelo de Jogo em termos de eficácia, ou seja, se cumprindo todos os princípios estabelecidos a equipa consegue sair vitoriosa do campo ou não. Portanto, esta abordagem faz com que o treinador seja assertivo e claro em relação ao seu Modelo de Jogo. O crescer do valor de IDTC significará, supostamente, a criação de hábitos de Jogo gerados pelo cumprimento dos princípios do treinador. Logo, pretendia-se avaliar se isso conduziria a bons ou maus resultados, mas como ponto de partida restam os corretos comportamentos táticos, expressos por uma redução do tempo de decisão e de resposta.

Outra abordagem que suscitou o meu interesse e que fez parte do meu projeto foi a Análise de Redes (*Networks*). Pereira (2015) afirma, no caso do futebol, que uma Rede compreende:

- um conjunto de elementos (futebolistas), designados por “vértices” ou “nodos”;
- um conjunto de “ligações” (ex. passes entre colegas de equipa) estabelecidas por esses elementos.

As *Networks* fornecem, por exemplo, um conjunto de representações gráficas dos padrões comportamentais ofensivos de uma equipa (Silva, 2016) e permitem:

- Identificar os canais preferenciais de circulação da bola;
- Caracterizar a equipa quanto à densidade de interações estabelecidas pelos jogadores;
- Identificar se o Jogo Ofensivo da equipa está dependente do INPUT de determinados Jogadores “Chave” essenciais na construção e organização da fase ofensiva do Jogo;
- Determinar as áreas de campo privilegiadas ou negligenciadas pela equipa na construção do seu Jogo Ofensivo;
- Analisar se a equipa recorre mais frequentemente a passes de curta ou de longa distância;
- Determinar se um jogador intervém o suficiente durante um Jogo;
- Detetar jogadores com um desempenho inferior ao esperado (ex. muitos erros nos passes);
- Corrigir pontos negativos (ex. trabalhar sobre o passe curto ou longo);
- Detetar potenciais problemas entre jogadores de equipa;
- Detetar debilidades da equipa adversária;
- Através de diferentes medidas de centralidade, é possível determinar a importância relativa de cada jogador no Jogo;
- Investigar o efeito da remoção de um determinado jogador na performance coletiva da equipa.

Como refere Freeman (1979) e Malta & Travassos (2014), cit. por Silva (2016), cada “nodo” expressa:

- *OutDegree Centrality*: número de passes que efetuam para outros colegas de equipa (A);
- *InDegree Centrality*: número de passes que os jogadores recebem de outros colegas de equipa (B);

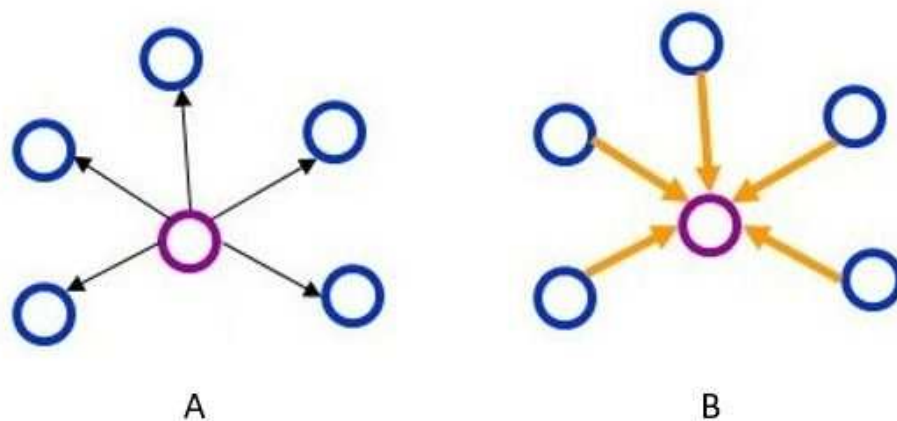


Figura 15. Simplificação do conceito OutDegree e InDegree. (Elaboração pessoal)

Da distinção feita por Gama (2013) entre Interação [somatório das ações intencionais realizadas com “sucesso” por jogadores da mesma equipa durante o jogo (e.g., passes)] e Intervenção [cômputo geral das interações efetuadas e recebidas por jogadores da mesma equipa durante o jogo.], senti a necessidade de discriminar estes aspetos para fornecer mais informações úteis. Daqui nasceu a ideia dos seguintes tipos de interação:

- o Interação *OutDegree* Positiva (IODP): somatório das ações intencionais realizadas com “sucesso” por jogador(es) da mesma equipa durante o jogo (e.g., passes);
- o Interação *OutDegree* Negativa (IODN): somatório das ações intencionais realizadas com “erro” por jogador(es) da mesma equipa durante o jogo (e.g., passes);
- o Interação *InDegree* Positiva (IIDP): somatório das ações não intencionais realizadas com “sucesso” pelos jogador(es) da mesma equipa durante o jogo (e.g., passes);
- o Interação *InDegree* Negativa (IIDN): somatório das ações não intencionais realizadas com “erro” pelos jogador(es) da mesma equipa durante o jogo (e.g., passes);
- o Intervenção Centrípeta (ICP): refere-se ao cômputo geral das interações recebidas por jogador(es) da mesma equipa durante o jogo (IIDP + IIDN);
- o Intervenção Centrífuga (ICF): refere-se ao cômputo geral das interações efetuadas por jogador(es) da mesma equipa durante o jogo (IODP + IODN);
- o Intervenção Total (IT): refere-se ao cômputo geral das interações recebidas e efetuadas por jogador(es) da mesma equipa durante o jogo (ICP + ICF).

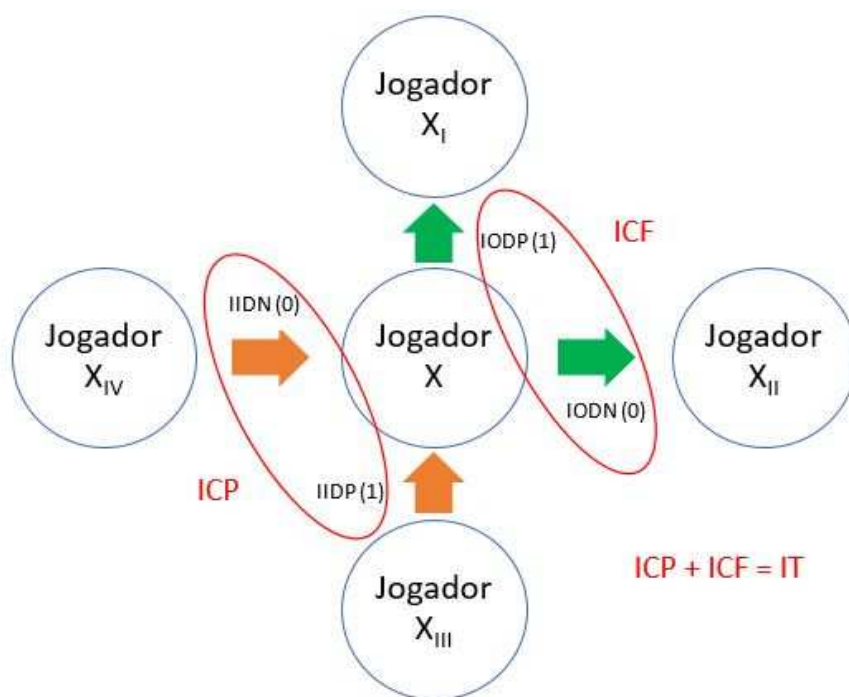


Figura 16. Estrutura simplificada das interações entre jogadores. (Elaboração pessoal)

Estes parâmetros podem ser medidos de forma individual, grupal, setorial, intrasectorial e coletivo e são simplificados na Figura 16.

Castelo (2004) cit. por Gama (2013) define o jogador “chave” do jogo aquele que apresenta maior influência no processo de construção da fase ofensiva e que mais contribuiu para a circulação de bola da equipa. Define ainda jogador “influyente” como aquele que teve maior intervenção no resultado das ações de jogo.

Acrescentei, novamente, a necessidade de discriminar estes aspetos para fornecer mais informações úteis, por exemplo:

- I. Jogador “Chave” (JCH): apresenta maior influência positiva no processo de construção da fase ofensiva e que mais contribuiu para a circulação de bola da equipa;
 $JC = (IIDP/ICP) + (IODP/ICF)$ = jogador com valor mais alto
- II. Jogador “Pesadelo” (JP): apresenta menor influência positiva no processo de construção da fase ofensiva e que menos contribuiu para a circulação de bola da equipa;
 $JP = (IIDP/ICP) + (IODP/ICF)$ = jogador com valor mais baixo
- III. Jogador “Dinâmico” (JD): apresenta melhor receção positiva (movimento sem bola) no processo de construção da fase ofensiva e que mais agilizou a circulação de bola da equipa;
 $JD = (IIDP/ICP)$ = jogador com valor mais alto
- IV. Jogador “Estático” (JE): apresenta menor receção positiva (movimento sem bola) no processo de construção da fase ofensiva e que menos agilizou a circulação de bola da equipa;
 $JE = (IIDP/ICP)$ = jogador com valor mais baixo
- V. Jogador “Cirúrgico” (JCI): apresenta maior entrega positiva da bola no processo de construção da fase ofensiva e que mais agilizou a circulação de bola da equipa;
 $JC = (IODP/ICF)$ = jogador com valor mais alto
- VI. Jogador “Impreciso” (JIM): apresenta menor entrega positiva da bola no processo de construção da fase ofensiva e que menos agilizou a circulação de bola da equipa;
 $JI = (IODP/ICF)$ = jogador com valor mais baixo
- VII. Jogador “Influente” (JIN): apresenta maior intervenção no processo de construção da fase ofensiva;
 $JI = ICP + ICF$ = jogador com IT mais alto
- VIII. Jogador “Fantasma” (JF): apresenta menor intervenção no processo de construção da fase ofensiva.
 $JF = ICP + ICF$ = jogador com IT mais baixo

Neste caso, para a recolha de dados, organizei uma planilha com 400 botões macro “mais um” para agilizar o processo. A interação entre dois jogadores pode realizar-se com sucesso – SIM ou com erro – NÃO (Figura 19).

Para/De	Jogador 1	Jogador 2	Jogador 3	Jogador 4	Jogador 5	Jogador 6	Jogador 7	Jogador 8	Jogador 9	Jogador 10	Jogador 11	Jogador 12	Jogador 13	Jogador 14											
Jogador 1		SIM	NAO	SIM	NAO	SIM	NA	SIM	NAO	SIM	NAO	SIM	NAO	SIM	NAO	SIM	NAO	SIM	NAO	SIM	NAO	SIM	NAO	SIM	NAO
Jogador 2	SIM	NAO		SIM	NAO	SIM	NAO	SIM	NAO	SIM	NAO	SIM	NAO	SIM	NAO	SIM	NAO	SIM	NAO	SIM	NAO	SIM	NAO	SIM	NAO
Jogador 3	SIM	NAO	SIM	NAO		SIM	NAO	SIM	NAO	SIM	NAO	SIM	NAO	SIM	NAO	SIM	NAO	SIM	NAO	SIM	NAO	SIM	NAO	SIM	NAO
Jogador 4	SIM	NAO	SIM	NAO	SIM	NAO		SIM	NAO	SIM	NAO	SIM	NAO	SIM	NAO	SIM	NAO	SIM	NAO	SIM	NAO	SIM	NAO	SIM	NAO
Jogador 5	SIM	NAO	SIM	NAO	SIM	NAO	SIM	NAO		SIM	NAO	SIM	NAO	SIM	NAO	SIM	NAO	SIM	NAO	SIM	NAO	SIM	NAO	SIM	NAO
Jogador 6	SIM	NAO	SIM	NAO	SIM	NAO	SIM	NAO		SIM	NAO	SIM	NAO	SIM	NAO	SIM	NAO	SIM	NAO	SIM	NAO	SIM	NAO	SIM	NAO
Jogador 7	SIM	NAO	SIM	NAO	SIM	NAO	SIM	NAO	SIM	NAO		SIM	NAO	SIM	NAO	SIM	NAO	SIM	NAO	SIM	NAO	SIM	NAO	SIM	NAO
Jogador 8	SIM	NAO	SIM	NAO	SIM	NAO	SIM	NAO	SIM	NAO	SIM	NAO		SIM	NAO	SIM	NAO	SIM	NAO	SIM	NAO	SIM	NAO	SIM	NAO
Jogador 9	SIM	NAO	SIM	NAO	SIM	NAO	SIM	NAO	SIM	NAO	SIM	NAO	SIM	NAO		SIM	NAO	SIM	NAO	SIM	NAO	SIM	NAO	SIM	NAO
Jogador 10	SIM	NAO	SIM	NAO	SIM	NAO	SIM	NAO	SIM	NAO	SIM	NAO	SIM	NAO	SIM	NAO		SIM	NAO	SIM	NAO	SIM	NAO	SIM	NAO
Jogador 11	SIM	NAO	SIM	NAO	SIM	NAO	SIM	NAO	SIM	NAO	SIM	NAO	SIM	NAO	SIM	NAO	SIM	NAO		SIM	NAO	SIM	NAO	SIM	NAO
Jogador 12	SIM	NAO	SIM	NAO	SIM	NAO	SIM	NAO	SIM	NAO	SIM	NAO	SIM	NAO	SIM	NAO	SIM	NAO	SIM	NAO		SIM	NAO	SIM	NAO
Jogador 13	SIM	NAO	SIM	NAO	SIM	NAO	SIM	NAO	SIM	NAO	SIM	NAO	SIM	NAO	SIM	NAO	SIM	NAO	SIM	NAO	SIM	NAO		SIM	NAO
Jogador 14	SIM	NAO	SIM	NAO	SIM	NAO	SIM	NAO	SIM	NAO	SIM	NAO	SIM	NAO	SIM	NAO	SIM	NAO	SIM	NAO	SIM	NAO	SIM	NAO	

Figura 17. Planilha de recolha manual. (Elaboração pessoal)

Sucesso			Insucesso			Interações totais		
From	To	Value	From	To	Value	From	To	Value
1	2		1	2		1	2	0
1	3		1	3		1	3	0
1	4		1	4		1	4	0
1	5		1	5		1	5	0
1	6		1	6		1	6	0
1	7		1	7		1	7	0
1	8		1	8		1	8	0
1	9		1	9		1	9	0
1	10		1	10		1	10	0
1	11		1	11		1	11	0
1	12		1	12		1	12	0
1	13		1	13		1	13	0
1	14		1	14		1	14	0

Figura 18. Tabulação de dados para Sucesso, Insucesso e Interações totais. (Elaboração pessoal)

A quantidade de interações será tabelada automaticamente e objeto de matrizes para cálculos à posteriori (Figura 18). O objetivo final será descrever os resultados Inter-Acionais e Interven(ir)-(A)cionais da Análise de Redes e representá-los graficamente para ulteriores interpretações do Jogo.

O exemplo acima permite-nos perceber que o IODP resultará da soma das intervenções com sucesso e centrífugas do jogador 1 com todos os outros jogadores da equipa (incluindo as prováveis substituições). Ao mesmo tempo, o IODN resultará da soma das intervenções com erro e centrífugas do jogador 1 com todos os outros jogadores da equipa (incluindo as prováveis substituições). A soma das interações centrífugas com e sem sucesso com todos os jogadores da equipa (incluindo as

Jogadore	Posição	Tempo	IODP	IODN	ICF
1			0	0	0
2			0	0	0
3			0	0	0
4			0	0	0
5			0	0	0
6			0	0	0
7			0	0	0
8			0	0	0
9			0	0	0
10			0	0	0
11			0	0	0
12			0	0	0
13			0	0	0
14			0	0	0
Total Equipa			0	0	0

Figura 19. Tabulação final de dados por cada jogador e tendo em conta posição no campo e tempo de jogo.
(Elaboração pessoal)

prováveis substituições) determina o ICF. Através matrizes de calculo automáticas os dados IODP, IODN e ICF serão tabelados da seguinte forma, tendo em conta um outro fator também importante, o tempo jogado (Figura 21).

Através de outras matrizes simples construí umas tabelas para encaixar os dados relacionados com IODP, IIDP, IODN, IIDN (Figura 20). Sucessivamente será fácil calcular ICP, ICF e IT,

Sucesso		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Para/De	Posições														
1		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
2		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
3		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
4		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
5		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
6		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
7		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
8		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
9		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
10		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
11		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
12		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
13		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
14		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
IIDP		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
IODP		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

Insucesso		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Para/De	Posições														
1		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
2		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
3		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
4		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
5		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
6		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
7		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
8		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
9		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
10		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
11		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
12		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
13		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
14		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
IIDN		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
IODN		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

Figura 20. Tabulação para distinguir relações de Sucesso, Insucesso e Intervenção entre jogadores. (Adaptada da Belli, 2015)

os quais permitirão a definição da tipologia de jogador no Jogo analisado (JCH, JP, JD, JE, JCI, JIM, JIN, JF).

Probabilidade de Ocorrência de Interação (POI)

Outra observação interessante estava relacionada com a Probabilidade de Ocorrência de Interação (POI) entre jogadores num determinado jogo. Remodelando a fórmula explorada nos estudos anteriores (Peebles, 2001; Passos et al., 2011; Gama, 2013; Vaz et al., 2014; Gama et al., 2014; Belli, 2015), na qual se dava preferência ao caráter centrífugo da interação, o “novo” cálculo consistiria na divisão do número de Intervenções Totais do jogador X com o jogador Y (IT_{xy}) para o número de Intervenções Totais do jogador X.

$$\text{Probabilidades de Frequência Relativa} = \frac{\text{n}^\circ \text{ de interações } X \text{ com } Y}{\text{n}^\circ \text{ total de interações de } X}$$

(Peebles, 2001; Passos et al., 2011; Gama, 2013; Vaz et al., 2014; Gama et al., 2014; Belli, 2015)

Probabilidade Ocorrência Interação (POI)

$$= \frac{\text{Intervenções Totais do jogador } X \text{ com o jogador } Y (IT_{xy})}{\text{Intervenções Totais do jogador } X (IT_x)}$$

(Novo cálculo)

simplificando...

$$POI = \frac{ICF_{xy} + ICP_{xy}}{IT_x}$$

$$POI = \frac{IODP_{xy} + IODN_{xy} + IIDP_{xy} + IIDN_{xy}}{IT_x}$$

Esta diferente abordagem permitiria sublinhar a importância também do aspeto centrípeto na interação XY, logo a bidirecionalidade da interação como aspeto crucial. O objetivo seria ressaltar o facto de que uma provável interação também depende do dinamismo (JD) ou estaticidade (JE) do jogador que recebe a bola (reciprocidade).

Sucessivamente ao cálculo do POI proceder-se-ia à tabulação os resultados e controlar-se-iam se esses valores de interação melhoram ou pioram ao longo do tempo. Também permitiria perceber se as melhores interações são instauradas nos canais preferenciais de jogo da nossa equipa e se são funcionais ao Modelo de Jogo do treinador.

Analise de Redes (*Networks*)

As interações e a força destas interações entre colegas de equipa seriam objeto de elaboração gráfica através de *softwares* como *Gephi 0.9.1* e/ou *Gigraph Network Visualization* (suplemento *Excel 2016*). O resultado seria algo de parecido com a figura abaixo (Figura 21).

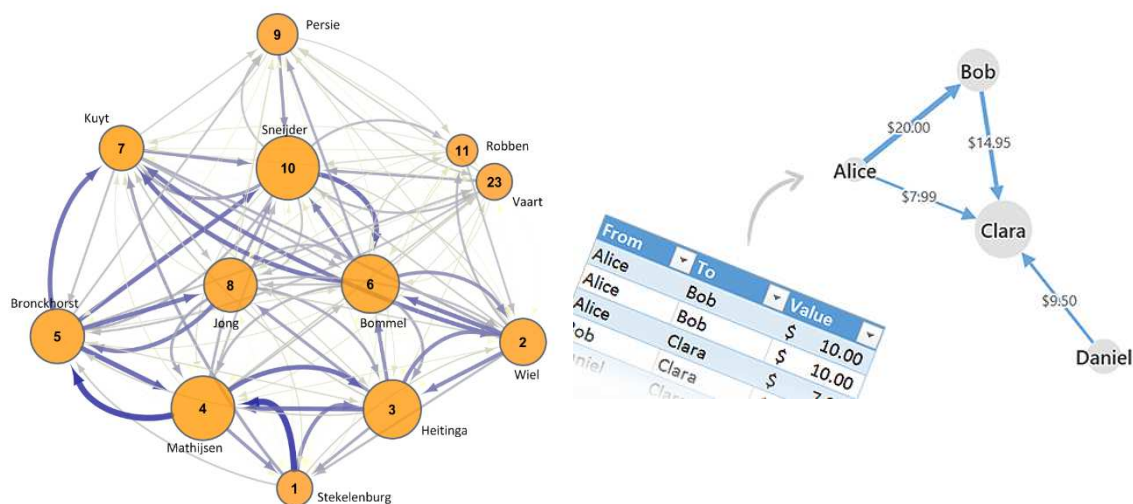


Figura 21. Representação gráfica das relações entre jogadores (*Networks*) através dois softwares distintos. (Elaboração Pessoal)

2.2.2 Receção do projeto inicial e papel executado

No dia 1 de agosto de 2017, já com a pré-época iniciada (após o jogo amigável com o Boavista), juntei-me à equipa técnica do Sporting Clube de Espinho na qualidade de treinador estagiário. Percebi desde o princípio o ambiente escuro e trabalhoso que se respirava no relvado e na cidade. Apresentei-me e apresentei o projeto desenvolvido anteriormente na cadeira de Futebol (Anexo 2), mas infelizmente não foi ao encontro das ideias da equipa técnica. Foi-me proposto um reajuste de alguns aspetos e foi assim que fui desenvolvendo diversas formas de analisar, avaliar e interpretar as competições da equipa e dos adversários. Passei de uma interpretação mais quantitativa a uma interpretação mais qualitativa.

Antes de prosseguir na descrição e interpretação dos vários aspetos práticos do meu estágio queria esclarecer que tudo aquilo que irei expor não é nada mais do que o fruto da minha observação diária ao longo da época e não resultado da partilha do conhecimento da equipa técnica.

2.2.3 Modelo de jogo

O modelo de jogo do Sporting Clube de Espinho parte dos três conceitos fundamentais que pairam no balneário dos tigres e que acompanham a equipa nas várias situações da época:

- Afirmção da própria Identidade de jogo (quem somos);
- Jogar para ganhar (o que queremos);
- Atitude de superação (como vamos atingir esse objetivo).

A ideia base, a meu ver, consiste num jogo predominantemente ofensivo e na procura do golo, mas seguro na defesa. O treinador procurou sempre um equilíbrio permanente entre a defesa e o ataque, privilegiando aspetos como o rigor, o entusiasmo competitivo, a concentração, a criatividade e acima de tudo a ambição.

Segundo o treinador, em todos os momentos do jogo a equipa deve procurar impor o próprio modelo (identidade). O conceito de equipa será muito mais importante do que o conceito de individualidade, de forma a obter uma organização coletiva muito sólida, em que:

- Se ataca equilibradamente para se defender com eficácia;

- Se defende também de forma equilibrada dispondo de estratégias e ideias previamente preparadas para poder atacar.

Os jogadores deveriam treinar ao limite para poder jogar ao limite das próprias possibilidades (superação). Para fazer isso deveriam estar disponíveis para manter uma concentração máxima, uma atitude competitiva agressiva e uma capacidade mental muito forte para gerir emocionalmente as situações que envolve a bola.

Importante é que os componentes da equipa tenham um amplo conhecimento de jogo para o desenvolvimento dos aspetos táticos e técnicos. A participação de cada jogador nos processos defensivo e ofensivo deve ser constante.

Muito importante é também o entusiasmo e o prazer de cumprir a tarefa, quer no treino quer no jogo. Isto tem a ver com a questão anteriormente falada da organização coletiva.

O jogador do Espinho é, portanto, identificado com as seguintes características:

- I. Inteligente a nível motor e no jogo;
- II. Disponível face à tarefa e o bem da equipa;
- III. Mentalidade ambiciosa e ganhadora;
- IV. Eficaz em todas as ações de jogo;
- V. Identificado e respeitoso da história e mística do clube.

Os princípios de jogo que me pareceram mais relevantes na identidade da equipa são:

- Posse e circulação da bola de forma inteligente e objetiva por parte da equipa e de todos os jogadores;
- Zona pressionante como método que condicione o comportamento ofensivo do adversário e permita recuperar a posse da bola;
- Transições fortes para aproveitar a desorganização defensiva da equipa adversária.

Os aspetos que me foram solicitados para observar na equipa e nos adversários foram os seguintes:

- I. Quando não temos/têm bola (como defender, organização ofensiva);
- II. Quando ganhamos/ganham bola (reação ao ganho, transição defesa-ataque);

- III. Quando temos/têm bola (como atacar, organização ofensiva);
- IV. Quando perdemos/perdem a bola (reação à perda, transição ataque-defesa).

Vou agora descrever as minhas impressões acerca das características de cada momento.

Como defender (organização defensiva)

Como já citado, o princípio cardinal da organização defensiva é a zona pressionante, com o intuito de condicionar, direcionar e pressionar a equipa adversária com o objetivo de provocar o erro e ganhar a posse de bola. Para aplicar este princípio torna-se importante ter presentes nos vários momentos:

Momento I: pressão para a organização posicional;

Pressionar o adversário com o objetivo de condicionar as suas ações ofensivas para conseguir organizar posicionalmente a equipa, em termos de largura e profundidade (fecho de linhas transversais e longitudinais).

Momento II: direcionar o adversário;

Condicionar e direcionar o adversário a jogar para onde queremos, jogar pela periferia da equipa, sobretudo pelos corredores laterais.

Momento III: pressão para ganhar;

Pressionar, toda a equipa em simultâneo, para provocar erro e/ou ganhar a posse da bola.

Momento IV: ganhar bola;

Ganhar a posse de bola.

Alguns Subprincípios da zona pressionante:

Campo curto e estreito, com basculações em função da posição da bola (bloco dinâmico; junção das linhas);

Pressão ao portador da bola, coberturas interiores e exteriores e pressão coletiva (constante atitude agressiva):

- Indicadores de aumento de pressão:

- Jogador que recebe a bola de costas para a nossa baliza;
- Jogador que se vira de costas para a nossa baliza;
- Jogador que recebe um passe pelo ar;

- Jogador que faz uma má receção;
- Sempre que a bola entra num dos corredores laterais.

- Indicadores de subida do bloco:

- adversário joga para trás;
- adversário joga para o lado;
- um jogador da equipa adversária recebe de costas.

Da defesa ao ataque (transição defesa-ataque)

A reação ao ganho da bola identifica se a equipa sabe rapidamente reorganizar-se e se sabe o que fazer com a bola. Mas, antes de tudo, o princípio cardinal aqui é tirar a bola da zona de pressão, ou seja, tirar a bola da zona de recuperação aproveitando a desorganização defensiva da equipa adversária para criar oportunidades de golo (profundidade) ou para iniciar a organização ofensiva.

Para aplicar tal princípio, torna-se novamente necessário que estejam presentes nos vários momentos:

Momento I: atacar o desequilíbrio posicional do adversário;

Aproveitar, caso seja possível, a desorganização defensiva da equipa adversária para dar profundidade ao jogo (procurar a baliza adversária, correndo riscos).

Momento II: tirar a bola da zona de recuperação;

Tirar a bola da zona de pressão e tentar aproveitar desorganização adversária para atacar a baliza.

Momento III: início da organização ofensiva;

Com o adversário posicionado equilibradamente, iniciar a organização ofensiva.

Alguns Subprincípios do tirar a bola da zona de pressão:

Mudança de atitude de defensiva para ofensiva;

Fazer avançar o jogo (jogar em profundidade para contra-ataque ou ataque rápido, não é necessariamente um passe longo ou pelo ar);

Abertura de linhas, em largura e em profundidade (tirar a bola da zona de pressão, preferencialmente utilizando passe diagonal).

Como atacar (organização ofensiva)

O princípio essencial da fase de organização ofensiva é a manter a posse e utilizar a circulação da bola para desorganizar e desequilibrar a estrutura defensiva do adversário com a finalidade de aproveitar essa desorganização para marcar golo.

Consideramos que a posse e a circulação da bola podem assumir quatro momentos:

Momento I: saídas longas (1) e (2) ou curtas (3);

Abrir a equipa em largura e em profundidade (linhas transversais e longitudinais);

Iniciar a construção do processo ofensivo através do guarda redes:

(1) Guarda-redes bate a bola para entrada no ataque, em zonas estratégicas;

(2) Sair a jogar, através da defesa, de forma a que a bola entre no ataque;

(3) Sair a jogar, através da defesa, com o objetivo da bola entrar no meio campo, de forma a poder-se preparar o jogo (preferência).

Momento II: criação de espaços;

Criar aberturas de espaços na estrutura defensiva da equipa adversária, que podem ser feitas coletiva ou individualmente.

Momento III: entradas nos espaços;

Entrada da bola no momento de desorganização nos espaços criados pela equipa adversária; criar situações favoráveis para finalizar.

Momento IV: finalizar as oportunidades criadas.

Ocupação correta dos espaços de finalização específicos da situação (linhas de finalização);

Aproveitar as situações criadas (timing de finalização).

Alguns Subprincípios da posse e circulação da bola:

Jogo de posição da equipa e dos jogadores (formação de triângulos e losangos; mínimo de 3 potenciais recebedores);

Abertura da equipa (linhas transversais e longitudinais);

Mobilidade dos jogadores (troca posicional e/ou de linhas);

Circulação em detrimento do transporte da bola;

Variação do tipo de passe (curto e longo) e de corredores; importante também a qualidade do passe;

Velocidade de circulação da bola (velocidade de decisão e de execução, i.e., velocidade de transmissão);

Saber adequar o ritmo do jogo às circunstâncias do momento.

Do ataque para a defesa (transição ataque-defesa)

A fase de transição ataque-defesa, ou seja, a reação à perda da bola, tem como princípio fundamental levar pressão ao portador da bola e espaço circundante, com o objetivo de aproveitar a desorganização ofensiva da equipa adversária para ganhar a posse de bola ou para nos organizarmos defensivamente.

Para aplicar tal princípio podemos distinguir três momentos:

Momento I: pressão para ganhar a bola;

Pressionar de imediato o portador da bola com o objetivo de a ganhar.

Momento II: pressão para organização;

Continuar a pressão ao portador da bola para:

- (1) dar tempo para as linhas, em largura e em profundidade, se fecharem;
- (2) não permitir passes em profundidade;
- (3) não permitir tirar bola da zona de pressão.

Momento III: organização defensiva;

Estar organizado posicionalmente em termos defensivos.

Definição estrutural da equipa

O Modelo de Jogo assenta num dispositivo tático 1-4-4-2 onde se evidenciam quatro linhas distintas:

- Linha do guarda-redes;
- Linha defensiva, composta por dois defesas laterais e dois defesas centrais;
- Linha media, composta por dois médios ala e dois médios centro;
- Linha avançada, composta por dois avançados.

A partir deste dispositivo tático, abre-se um conjunto de cenários de jogo e possibilidade de diálogo entre a equipa.

Dispor de jogadores com alguma maturidade tática permite um melhor aproveitamento das alternativas que o jogo oferece, quer no ataque (com jogadores que tentam desmarcar-se continuamente com a finalidade de criar e aproveitar os espaços livres) quer na defesa (com jogadores que saibam marcar, fechar os espaços e anular as progressões da equipa adversária).

Dentro desta disposição tática, os jogadores, consoante a posição que ocupam no terreno, possuem determinadas funções ou missões táticas.

2.2.4 Modelo de treino (Morfociclo) e periodização

O modelo de treino e periodização do SCE foi desenvolvido segundo os pilares metodológicos da Periodização Tática de Vítor Frade. Tal metodologia define que a dimensão tática deve assumir a coordenação e a modelação de todo o processo operacional do treino. Este modelo de jogo cria um sistema informacional que permite que os jogadores tenham uma linguagem para comunicar, sendo necessário, à posteriori, estruturar no tempo como desenvolver tais princípios.

O treino foi modelado através de uma matriz conceptual e uma matriz metodológica. A primeira visa orientar o modelo de treino com base os momentos do jogo (organização ofensiva e defensiva, transição positiva e negativa), as escalas da equipa (coletiva, intersectorial, setorial, grupal e individual), e a hierarquia dos princípios de jogo (princípios, subprincípios, subsubprincípios, etc.). A matriz metodológica na modelação do treino tem como propósito otimizar as condições do processo de treino para que as ideias de jogo passem do plano conceptual para o plano operacional do jogo (Oliveira, 2017). Aqui, distinguimos três grandes pilares metodológicos que caracterizam a periodização tática, e são:

- Princípio da progressão complexa: relacionada com a forma como articulamos toda a informação de modo a permitir o desenvolvimento da forma de jogar da equipa ao longo do tempo (Oliveira, 2017). Portanto, não estamos perante nenhum processo linear, mas uma progressão (ou seja, com melhoria) complexa (porque não é linear, mas por fases de aquisição).

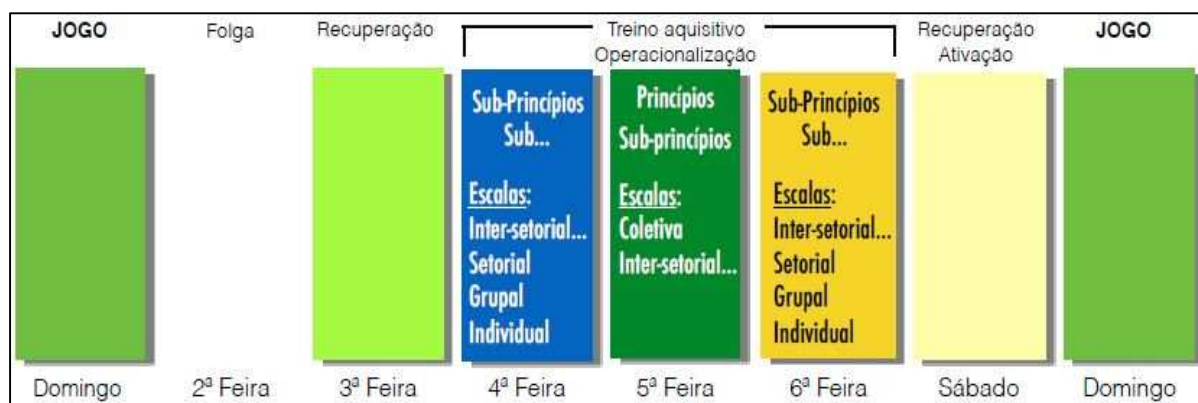


Figura 22. Articulação dos princípios e escalas de equipa ao longo da semana. (Oliveira, 2017)

Na figura 22 podemos observar como ao longo da semana existe uma distribuição complexa dos princípios de jogo e treino da equipa, bem como das escalas, sendo a quinta-feira o único dia em que se utiliza uma escala coletiva.

- Princípio da alternância horizontal em especificidade: tem como objetivo induzir adaptações nas diferentes escalas da equipa e respetivas interações, de modo a fazer emergir os padrões de jogo específicos pretendidos. (Oliveira, 2017)



Figura 23. Articulação das Subdinâmicas de esforço e recuperação. (Oliveira, 2017)

A figura 23 demonstra como o esforço (não falamos de esforço físico, mas da produção de fadiga tática relacionada com a complexidade utilizada) durante a semana nunca chega ao nível da competição, portanto foi preciso modelar consoante os dias de treino as características dos exercícios, os quais utilizam como base o jogo da equipa.

Existem três subdinâmicas de esforço:

- o Subdinâmica de tensão: trata a centralidade do jogo;
- o Subdinâmica de duração: trata o jogo na sua globalidade;
- o Subdinâmica de velocidade: trata os momentos de aceleração da equipa.

Aqui, convém esclarecer bem que o importante deste princípio é garantir, nos dias aquisitivos (quarta feira – máxima tensão e sexta feira – máxima velocidade), que sejam atingidos os estímulos que levam à máxima tensão e máxima velocidade. No caso da máxima tensão isso é possível levando os músculos à máxima extensão contrátil, ou seja, a contrações excêntricas (ex. desacelerações ou mudanças de direção rápida, claramente relacionadas com o modelo de jogo da equipa). Portanto o “aquisitivo” não é para os princípios, mas sobre esse estímulo. É fundamental que esses estímulos (máxima tensão e máxima velocidade) sejam garantidos pelo menos uma vez na semana para que não regridam. A quinta feira (dia verde – subdinâmica de duração) é uma mistura das duas coisas (misturando azul e amarelo obtemos o verde), mas não chega à grandeza do estímulo de jogo.

Ao respeitar este Princípio da Alternância Horizontal em Especificidade estamos a desenvolver o nosso modelo de jogo, respeitando o binómio desempenho/recuperação, possibilitando treinar sempre com intensidades máximas relativas e ter qualidade de desempenho



Figura 24. Manutenção dos padrões semanais em profundidade. (Oliveira, 2017)

entre os diferentes exercícios e diferentes treinos, de modo a chegar aos jogos “frescos” (Oliveira, 2017).

Para cumprir este princípio é preciso manter o padrão semanal no tempo (em profundidade) criando o hábito (Figura 24).

- Princípio das propensões: tem como objetivo criar contextos em que a densidade do ou dos princípios que se pretendem treinar apareçam com regularidade, de modo a possibilitar a emergência do jogo que se deseja para a equipa (Oliveira, 2017).

Claramente tem que existir uma grande interação entre os Princípios da Progressão Complexa, Alternância Horizontal em Especificidade e Propensões.

2.2.5 Modelo de avaliação e interpretação do jogo

A equipa técnica do SCE sublinhou várias vezes que a ferramenta mais importante para a avaliação e interpretação do jogo eram os olhos, ou seja, a simples observação dos vídeos de treino e competição da equipa, e que as ferramentas de medição quantitativa no futebol fornecem pouca informação útil para o desenvolvimento do jogar.

Apesar disso, além da realização de cortes de vídeos dos momentos de organização ofensiva, organização defensiva, transição defesa-ataque e ataque-defesa, e bolas paradas com relativa interpretação descritiva, nos primeiros jogos com algum entusiasmo experimentei algumas ferramentas que faziam parte do meu projeto de estágio (Anexo 3).

Por exemplo, no Torneio Comendador Manuel de Oliveira Violas jogamos primeiro contra a equipa do Anadia F.C. e depois contra o Atlético dos Arcos. Aqui seguem as avaliações realizadas.

Análise quantitativa (notacional)

 						 					
Jogadores	Posições	Tempo	IODP	IODN	ICF	Jogadores	Posições	Tempo	IODP	IODN	ICF
Leo	GR	45'	17	7	24	Bruno	GR	45'	13	5	18
Carela	LD	45'	11	12	23	Carela	LD	45'	18	9	27
Pipa	DD	45'	10	5	15	Cléber	DD	45'	33	5	38
Zé Santos	DS	45'	21	3	24	Rui Silva	DS	45'	25	4	29
André P.	LE	45'	14	6	20	Bruno G.	LE	45'	29	9	38
Rui Lopes	MAD	45'	7	1	8	Luís Pinto	MAD	45'	15	6	21
João R.	MCD	45'	10	0	10	João R.	MCD	21'	25	5	30
Carlos Ø	MCE	45'	15	1	16	Ministro	MCE/MCD	45'	38	8	46
Paulinho	MAE	11'	0	1	1	Rui João	MAE	45'	17	4	21
Gilson	AD	45'	8	4	12	Bruno M.	AD	45'	9	3	12
Carlitos	AE	45'	8	1	9	Carlitos	AE	45'	12	5	17
Anderson	MAE	13'	3	1	4	Substituto	MCD/MCE	24'	14	5	19
Luís	MAE	21'	4	2	6	13			0	0	0
14			0	0	0	14			0	0	0
Total Equipa			128	44	172	Total Equipa			248	68	316
Passes totais: 172 Passes corretos: 128 Passes falhados: 44 Índice de precisão: 0,74 (74%)						Passes totais: 316 Passes corretos: 248 Passes falhados: 68 Índice de precisão: 0,78 (78%)					

Figura 25. Número de interações (passes) totais da equipa. (Elaboração pessoal)

No segundo jogo tivemos quase o dobro das interações/passes, jogamos um futebol mais propositivo. No primeiro jogo estivemos mais preocupados com o posicionamento e a jogar em profundidade para o avançado. O Anadia dominou a posse de bola, mas o SCE resistiu à pressão adversária demonstrando um bloco defensivo sólido (Figura 25).

 				 			
Ranking	Jogador	Tempo	Valor	Ranking	Jogador	Tempo	Valor
1	João R.	45'	1	1	Cléber	45'	0.868
2	Carlos Ø	45'	0.937	2	Rui Silva	45'	0.862
3	Carlitos	45'	0.888	3	João R.	21'	0.833
4	Zé Santos	45'	0.875	4	Ministro	45'	0.826

Figura 26. Jogador que realizou mais passes corretos sobre o total de passes (Jogador Cirúrgico). (Elaboração pessoal)

Os dois meios-campos demonstraram autoridade, posicionando-se corretamente e distribuindo (quando possível) a bola de forma correta evitando contra-ataque adversário. No segundo jogo, o bloco central medio-defensivo demonstrou uma grande precisão de passe e interação que permitiram manter a posse de bola, mais do que no primeiro jogo contra o Anadia FC (Figura 26).

							
Ranking	Jogador	Tempo	Valor	Ranking	Jogador	Tempo	Valor
1	Carela	45'	0.478	1	Carela	45'	0.666
2	Pipa	45'	0.666	2	Carlitos	45'	0.705
3	Gilson	45'	0.666	3	Luís Pinto	45'	0.714
4	Luís	21'	0.666	4	Bruno	45'	0.722

Figura 27. Jogador que realizou mais passes errados sobre o total de passes (Jogador Impreciso). (Elaboração pessoal)

O defesa lateral direito (Carela) demonstrou pouca precisão nos passes, mas não podemos evitar de dizer que se demonstra sempre pró-ativo no jogo, arriscando! (Figura 27).

							
Ranking	Jogador	Tempo	Valor	Ranking	Jogador	Tempo	Valor
1	Leo	45'	1	1	Bruno	45'	1
1	Pipa	45'	1	1	Rui Silva	45'	1
1	Zé Santos	45'	1	3	Substituto	24'	1
2	Carela	45'	0.916	4	Ministro	45'	0.974

Figura 28. Jogador que melhor se desmarcou para receber bola sobre o total de passes recebidos (Jogador Dinâmico). (Elaboração pessoal)

O melhor desmarque foi realizado no triângulo defensivo, com o guarda-redes, o que demonstra uma boa mobilidade em zona defensiva. A meu ver, no segundo jogo Ministro demonstrou-se mais pró-ativo para receber bola de forma correta do que os outros que apresentam melhor valor do que ele (Figura 28).

							
Ranking	Jogador	Tempo	Valor	Ranking	Jogador	Tempo	Valor
1	Gilson	45'	0.406	1	Carlitos	45'	0.393
2	Carlitos	45'	0.647	2	Bruno M.	45'	0.416
3	Anderson	13'	0.666	3	Luís Pinto	24'	0.6
4	Rui Lopes	45'	0.777				

Figura 29. Jogador que pior se desmarcou para receber bola sobre o total de passes recebidos (Jogador Estático). (Elaboração pessoal)

Gilson e Carlitos deveriam melhorar na desmarcação do adversário para ligar de forma melhor as linhas e promover o desenvolvimento da ação ofensiva (Figura 29).

							
Ranking	Jogador	Tempo	Valor	Ranking	Jogador	Tempo	Valor
1	Gilson	45'	44	1	Ministro	45'	85
2	Zé Santos	45'	35	2	Cléber	45'	63
2	Carela	45'	35	3	Bruno G.	45'	59
3	Leo	45'	33	4	Luís Pinto	45'	56

Figura 30. Jogador com maior intervenção total no jogo – bolas jogadas (Jogador Interventivo/Jogo Ativo). (Elaboração pessoal)

Apesar da pouca mobilidade, Gilson demonstra-se interventivo num jogo em que o adversário dominou a posse de bola. No segundo jogo Ministro foi o mais presente e o mais associativo dos dois jogos (Figura 30).

							
Ranking	Jogador	Tempo	Valor	Ranking	Jogador	Tempo	Valor
1	Paulinho	11'	5	1	Bruno	45'	25
2	Anderson	13'	10	2	Substituto	24'	35
4	Luis	21'	17	3	Bruno M.	45'	36
4	Rui Lopes	45'	17				
5	Joao R.	45'	18				

Figura 31. Jogador com menor intervenção total no jogo – bolas jogadas (Jogador Fantasma/Jogo Passivo). (Elaboração pessoal)

O Rui Lopes foi o menos interventivo no jogo, provavelmente consequência da pressão adversária optou por jogar mais baixo e progredir menos. No segundo jogo Bruno Morais foi o que tocou menos na bola (Figura 31).

							
Ranking	Jogador	Tempo	Valor	Ranking	Jogador	Tempo	Valor
1	Zé Santos	45'	1.875	1	Rui Silva	45'	1.862
1	Joao R.	45'	1.875	2	Cléber	45'	1.828
2	Carlos	45'	1.812	3	Ministro	45'	1.8
3	Leo	45'	1.703	4	Joao R.	21'	1.787

Figura 32. Jogador que teve maior influência positiva no processo de construção da fase ofensiva, agilizando a circulação da bola (Jogador Chave/Melhor). (Elaboração pessoal)

Os Jogadores mais associativos e com maior influência positiva no primeiro jogo foram Zé Santos e João R., demonstrando que apesar do jogo mais defensivo souberam adaptar-se de forma positiva sem falhar (o pouco) que passou por eles. No segundo jogo Rui Silva foi o jogador mais positivo (Figura 32).

			
Ranking	Jogador	Tempo	Valor
1	Gilson	45'	1.072
2	Carela	45'	1.394
4	Anderson	13'	1.416
4	André P.	45'	1.518

			
Ranking	Jogador	Tempo	Valor
1	Carlitos	45'	1.099
2	Bruno M.	45'	1.166
3	Luis Pinto	45'	1.314
4	Carela	45'	1.474

Figura 33. Jogador que teve maior influência negativa no processo de construção da fase ofensiva, dificultando a circulação da bola (Jogador Pior). (Elaboração pessoal)

Reparei na necessidade de trabalhar sobre os movimentos ofensivos dos avançados. Também se tornava preciso melhorar o passe e desmarcação de alguns jogadores (Figura 33).

Análise qualitativa (gráfica)

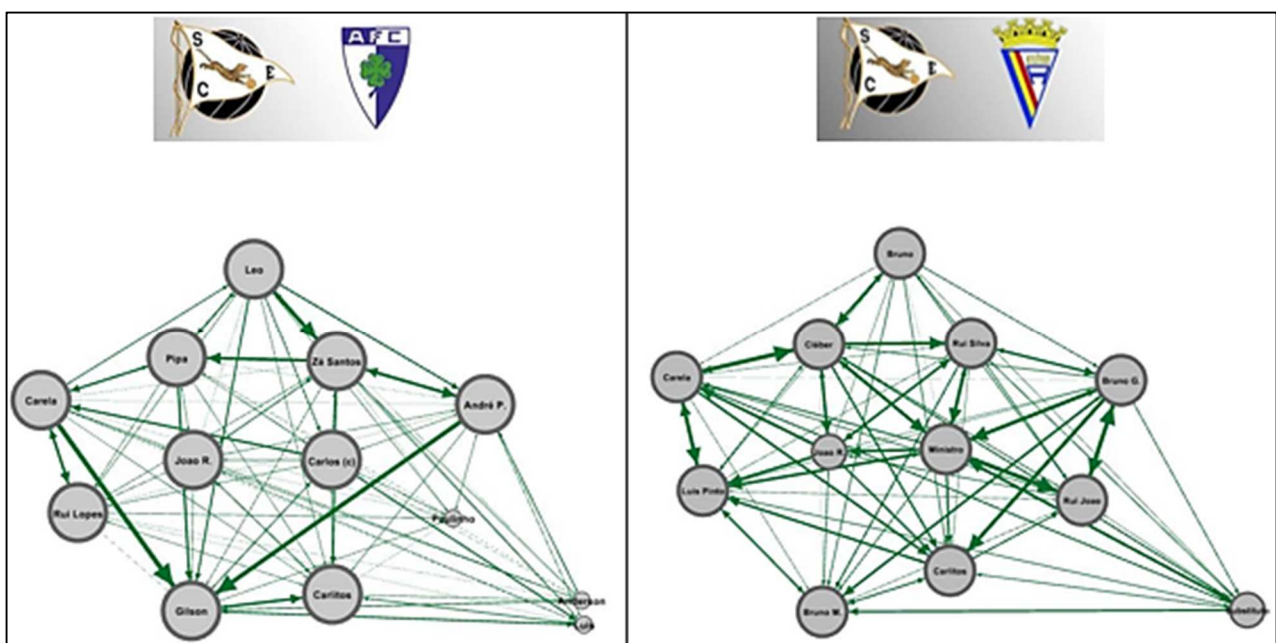


Figura 34. Rede de interações – equipa. (Elaboração pessoal)

Podemos reparar como no jogo contra o Anadia F.C. houve maior e mais frequente procura de profundidade para o avançado (Gilson), enquanto com o Atlético dos Arcos desenvolvemos uma trama de jogo mais complexa.

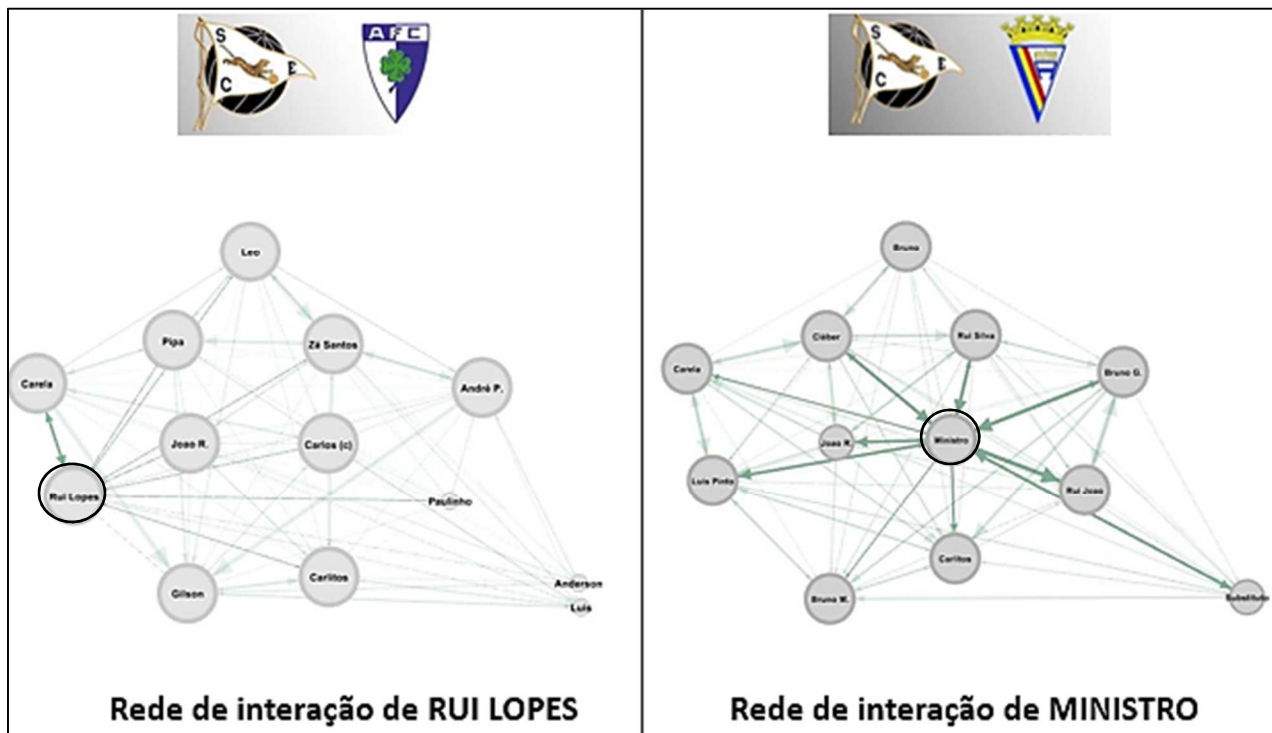


Figura 35. Rede de interações – individual (Elaboração pessoal)

No primeiro jogo sublinhei como o jogador Rui Lopes teve muito pouco impacto no jogo, enquanto no segundo, Ministro foi o farol do meio-campo (Figura 35).

No jogo amigável contra a equipa Vista Alegre também analisei de forma notacional as zonas de destino da bola através da criação do campograma:

- Eixo X: de 1 (primeiro terço do meio campo defensivo) a 6 (último terço do meio campo ofensivo);
- Eixo Y: D (Corredor lateral Direito), HD (*Half space* Direito), CD (Centro campo direito), CE (Centro campo Esquerdo), HE (*Half space* Esquerdo), E (Corredor lateral Esquerdo).

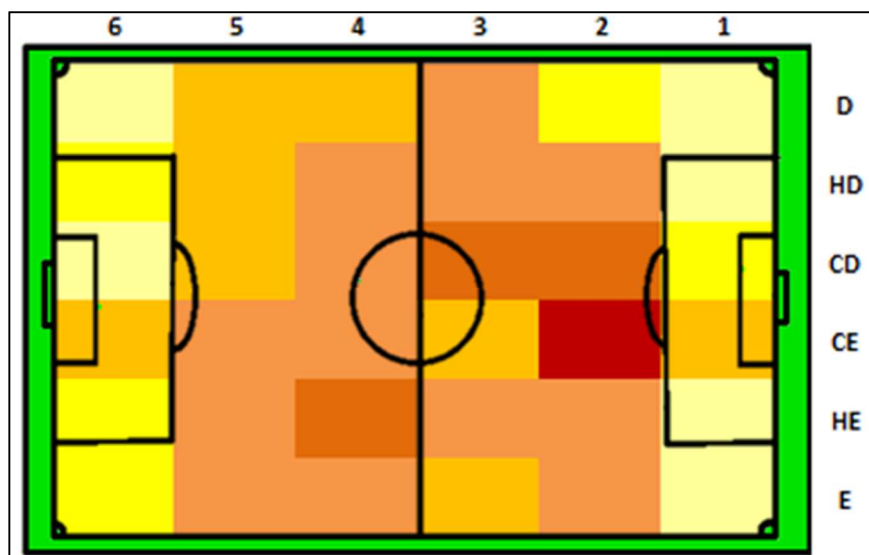


Figura 36. Zonas de destino da bola no jogo contra a equipa Vista Alegre. (Elaboração pessoal)

As zonas mais escuras foram as zonas onde entrou mais vezes bola ao longo do jogo contra a equipa adversária. Reparei como a equipa desenvolveu mais o jogo do lado esquerdo do campo ocupando bem o centro (Figura 36).

Depois de ter realizado, na primeira parte da época, determinadas avaliações (Anexo 3) deparei-me com uma falta de incentivo na continuação destes trabalhos. Só me foi pedido para realizar cortes de vídeos dos vários momentos dos jogos e sobre determinados assuntos, tais como equilíbrio defensivo em ataque, reação à perda da bola, organização defensiva, ataque à bola (pressão), ganho de bola e equilíbrio ofensivo em defesa. Tais cortes foram realizados com os softwares *Avedimux* e *Windows Movie Maker*.

2.2.6 Resultados do Sporting Clube de Espinho

A classificação final do SCE no Campeonato de Portugal (Série B) 2017/18 foi o segundo lugar com 54 pontos. Teoricamente na zona de play-off promoção, mas impossibilitado de participar dado que a pontuação total não foi suficiente para entrar no grupo das três melhores segundas classificadas entre todas as séries (Figura 37).

		P	J	V	E	D	GM	GS	DG	JC	VC	EC	DC	GMC	GSC	JF	VF	EF	DF	GMF	GSF	
1	FC Felgueiras 1932	56	30	16	8	6	53	28	+25	15	8	5	2	26	10	15	8	3	4	27	18	+
2	Sp. Espinho	54	30	15	9	6	50	30	+20	15	9	5	1	31	15	15	6	4	5	19	15	+
3	Gondomar	49	30	13	10	7	43	29	+14	15	7	5	3	22	12	15	6	5	4	21	17	+
4	Cesarense	48	30	11	15	4	44	26	+18	15	7	7	1	25	10	15	4	8	3	19	16	+
5	Cinfães	45	30	13	6	11	39	40	-1	15	9	3	3	31	20	15	4	3	8	8	20	+
6	Amarante FC	45	30	12	9	9	42	33	+9	15	7	5	3	26	14	15	5	4	6	16	19	+
7	AD Sanjoanense	42	30	10	12	8	35	30	+5	15	8	6	1	26	13	15	2	6	7	9	17	+
8	FC Pedras Rubras	42	30	11	9	10	36	32	+4	15	7	4	4	18	13	15	4	5	6	18	19	+
9	Trofense	42	30	12	6	12	34	35	-1	15	6	3	6	18	16	15	6	3	6	16	19	+
10	SC Coimbrões	41	30	11	8	11	41	48	-7	15	8	5	2	27	18	15	3	3	9	14	30	+
11	Canelas 2010	41	30	11	8	11	45	44	+1	15	9	4	2	24	15	15	2	4	9	21	29	+
12	SC Salgueiros	35	30	7	14	9	30	34	-4	15	4	6	5	16	17	15	3	8	4	14	17	+
13	Camacha	34	30	10	4	16	35	48	-13	15	6	3	6	22	18	15	4	1	10	13	30	+
14	Aliança de Gandra	29	30	8	5	17	24	47	-23	15	6	2	7	15	17	15	2	3	10	9	30	+
15	Freamunde	28	30	6	10	14	26	31	-5	15	4	5	6	12	9	15	2	5	8	14	22	+
16	Sousense	21	30	6	3	21	19	61	-42	15	6	0	9	12	28	15	0	3	12	7	33	+

Play-off Promoção
Play-off Promoção (3 melhores das 5 séries)
Despromoção

Figura 37. Classificação final da Serie B do Campeonato de Portugal. (zerozero.pt 27/6/2018)

Em trinta jogos realizados a equipa saiu vitoriosa quinze vezes, seis vezes derrotada, e com nove empates. Foram marcados cinquenta golos e sofridos trinta, ou seja, uma média de golos marcados de 1,67/jogo e de golos sofridos de 1/jogo.

Em 83% dos jogos a equipa conseguiu marcar golo, apesar disto em 73% dos jogos também sofreu golo. No máximo, conseguimos vencer 4 jogos consecutivos, mas também ficar três jogos sem vencer. Saímos derrotados por dois jogos consecutivos, mas tivemos uma continuidade de imbatibilidade de 9 jogos (Figura 38).

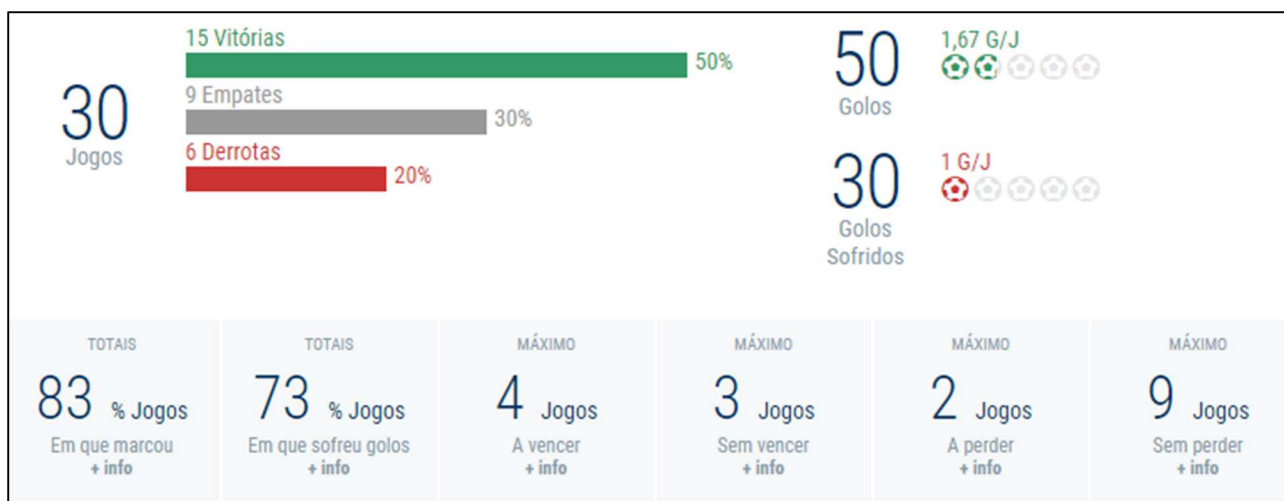


Figura 38. Estatísticas Sporting Clube de Espinho no Campeonato de Portugal 2017/18 (zerozero.pt 27/6/2018)

Podemos reparar como a equipa teve um começo de época mais difícil em termos de resultados, mas soube com o tempo ganhar solidez e subir a tabela até às primeiras posições (Figura 39).

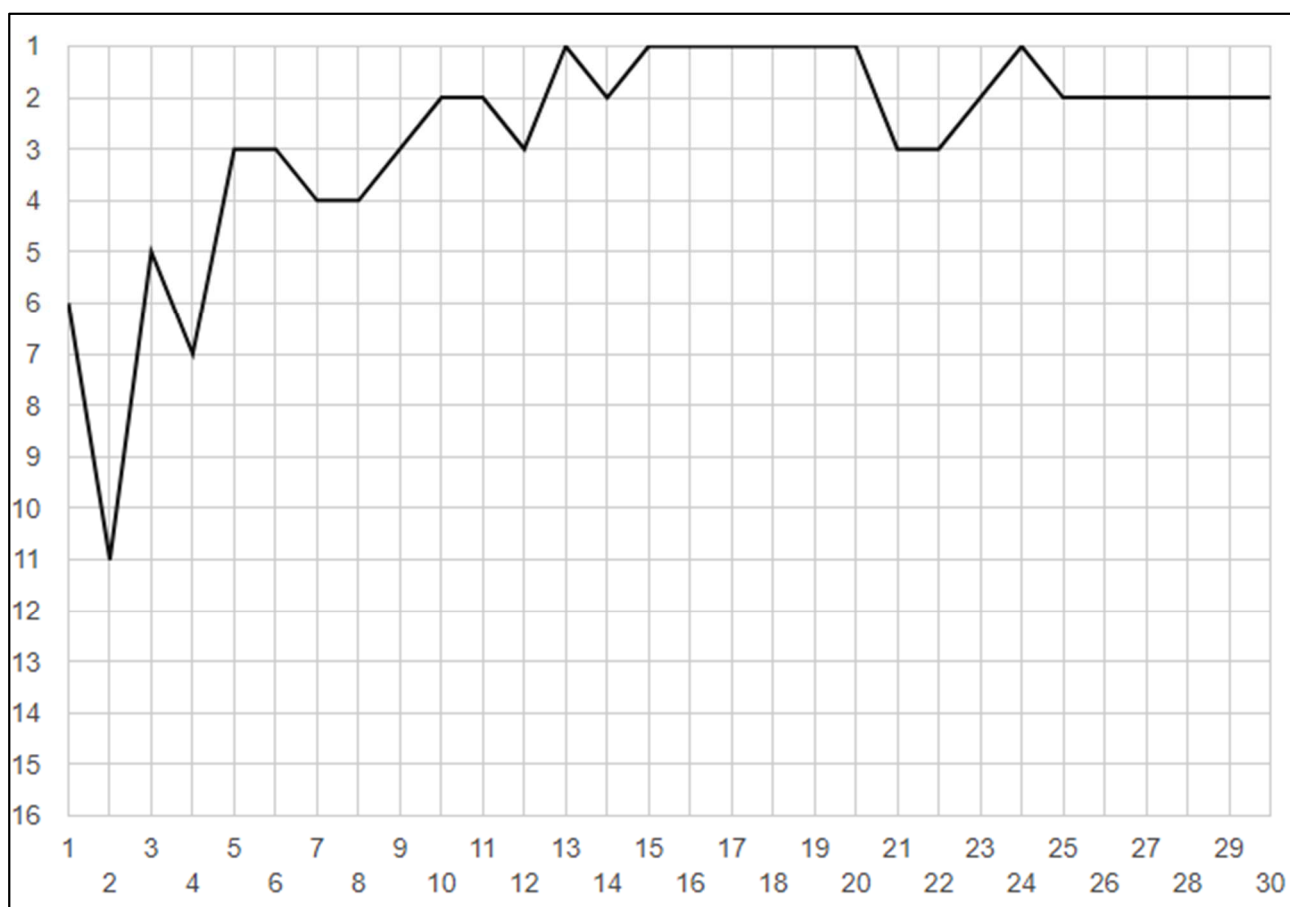


Figura 39. Evolução do SCE na posição da tabela classificativa no Campeonato de Portugal (Serie B) 2017/18. (zerozero.pt, 27/6/2018)

	DATE	HORA	CASA	FORA	FASE
E	2017-08-19	17:00	Canelas 2010	2-2 Sp. Espinho	J1
E	2017-08-27	17:00	Sp. Espinho	1-1 Aliança de Gandra	J2
V	2017-09-10	17:00	Sp. Espinho	3-1 SC Coimbrões	J3
D	2017-09-17	17:00	FC Pedras Rubras	1-0 Sp. Espinho	J4
V	2017-09-30	15:00	Sp. Espinho	3-2 AD Sanjoanense	J5
V	2017-10-08	15:00	Amarante FC	1-3 Sp. Espinho	J6
E	2017-10-22	15:00	Sp. Espinho	1-1 SC Salgueiros	J7
V	2017-10-29	15:00	Gondomar	0-2 Sp. Espinho	J8
V	2017-11-05	15:00	Sp. Espinho	3-0 Sousense	J9
V	2017-11-12	15:00	Trofense	1-2 Sp. Espinho	J10
V	2017-11-26	15:00	Sp. Espinho	1-0 Freamunde	J11
E	2017-12-03	15:00	Cesarense	1-1 Sp. Espinho	J12
V	2017-12-10	15:00	Sp. Espinho	2-0 Camacha	J13
D	2017-12-17	15:00	FC Felgueiras 1932	2-1 Sp. Espinho	J14
V	2018-01-07	15:00	Sp. Espinho	4-0 Cinfães	J15
V	2018-01-14	15:00	Sp. Espinho	1-0 Canelas 2010	J16
D	2018-01-21	15:00	Aliança de Gandra	2-0 Sp. Espinho	J17
D	2018-01-28	15:00	SC Coimbrões	1-0 Sp. Espinho	J18
V	2018-02-04	15:00	Sp. Espinho	2-1 FC Pedras Rubras	J19
E	2018-02-11	15:00	AD Sanjoanense	1-1 Sp. Espinho	J20
D	2018-02-18	15:00	Sp. Espinho	1-2 Amarante FC	J21
D	2018-02-25	15:00	SC Salgueiros	1-0 Sp. Espinho	J22
V	2018-03-04	15:00	Sp. Espinho	3-1 Gondomar	J23
V	2018-03-11	15:00	Sousense	1-2 Sp. Espinho	J24
E	2018-03-18	15:00	Sp. Espinho	1-1 Trofense	J25
E	2018-03-25	15:00	Freamunde	0-0 Sp. Espinho	J26
E	2018-03-31	15:00	Sp. Espinho	3-3 Cesarense	J27
V	2018-04-08	16:00	Camacha	0-2 Sp. Espinho	J28
E	2018-04-15	16:00	Sp. Espinho	2-2 FC Felgueiras 1932	J29
V	2018-04-22	16:00	Cinfães	1-3 Sp. Espinho	J30

Figura 40. Calendário e resultados da Serie B do Campeonato de Portugal 2017/18. (zerozero.pt 27/6/2018)

Na Taça de Portugal o SCE não conseguiu ultrapassar a terceira eliminatória, tendo realizado, no total, três jogos:

- 1ª eliminatória: Sporting Clube de Espinho - Aliança de Gandra (0-0, 4-3 nas grandes penalidades);
- 2ª eliminatória: Sporting Clube de Espinho – Moncarapachense (1-0);
- 3ª eliminatória: União de Leiria – Sporting Clube de Espinho (2-0).

Na época 2017/18 o SCE (tendo em conta os jogos da pré-época e da pós-época) realizou 41 partidas, das quais saiu vitorioso 17 vezes, empatou 11 e perdeu 13. Teve, portanto, resultados bastante positivos e encorajadores para o desenvolvimento do clube no futuro (Figura 41).

		J	V	E	D	DG	A	AA	V	US	F	
 Pré-Época		7	0	1	6	2-17	-	-	-	-	-	DETALHES
 Jogos Amigáveis Clubes 2018		1	1	0	0	5-1	-	-	-	-	-	DETALHES
 Taça Portugal	3E	3	1	1	1	1-2	7	0	0	D1	EVD	DETALHES
 Série B	2.º	30	15	9	6	50-30	56	0	2	V1	EEVEV	DETALHES
		41	17	11	13	58-50	63	0	2	-	-	
<i>Legenda: Jogos decididos por Moeda ao ar (MA) ou por grandes penalidade (g.p.) são considerados empates</i> [J=Jogos, V=Vitórias, E=Empates, D=Derrotas, DG=Diferença de Golos, A=Cartões Amarelos, AA=Duplos Amarelos, V=Cartões Vermelhos, US=Última série, F=Forma]												

Figura 41. Total de jogos do Sporting Clube de Espinho, época 2017/18 (zerozero.pt, 27/6/2018)

3. Reflexões

3.1 Reflexões sobre o processo de treino

Cenários e não exercícios, relações e não comportamentos que emergem

Em conversa com a equipa técnica entendi como a palavra exercício se refere a algo redutivo quando se fala de processo de treino, i.e., aquilo que se tenta fazer no desenvolvimento do modelo de jogo da equipa é criar cenários para que as relações (e não comportamentos) emergjam, em relação com a bola, o colega de equipa, o adversário, e o espaço em todos os momentos do jogo.

Dentro do meu conhecimento, acho explicável esta diferença pensando no carácter objetivo de um exercício, enquanto que um cenário está aberto a múltiplas soluções dentro de um intervalo de respostas/relações desejadas. Em síntese, existem cenários que pelas características de como são estruturados multiplicam as possibilidades de relações enquanto os exercícios são específicos para um determinado comportamento.

Mobilização e não aquecimento

Em todos os dias de treino, a equipa começava sempre com vários exercícios de mobilização que envolviam diversas cadeias cinéticas e, se possível, que tivessem carácter lúdico. Aquilo que reparei foi que nesses momentos, mais do que obcecar-se com o aumento da temperatura corporal (algo que acontece na mesma, claramente), fazia-se uma preparação para o treino de forma a “aquecer” as relações entre os jogadores. Os guarda-redes nesta fase realizavam trabalho com o treinador dos guarda-redes, juntando-se com o resto de equipa apenas no momento de treinar as situações de jogo.

Cuidado com o tempo e os intervalos

Algo interessante era que os cenários utilizados eram compostos e descompostos de forma a adaptar-se aos diferentes dias da semana. Outra coisa que também variava era o tempo de execução e os intervalos entre “séries”, sobretudo nos dias mais destinados à recuperação.

Intensidade máxima relativa, como assegurá-la?

A intensidade ao longo dos treinos foi sempre bastante alta, e, na minha ótica, foi manipulada de acordo com o cenário, ou seja, o conhecimento do cenário juntamente com a correção emotiva e com o feedback do treinador garantiu essa alta intensidade. Portanto, não se pode criar um cenário exigindo só verbalmente que os jogadores estejam mais concentrados durante o treino, na verdade, é também o próprio cenário que influencia essa concentração/intensidade. Os intervalos garantem que o desgaste de concentração (intensidade) seja dirigido da melhor forma, sem chegar à grandeza do estímulo da competição.

Torneio três equipas, o dia antes do jogo

Para concluir os treinos dos sábados (dia antes do jogo) a equipa costumava realizar um torneio de três equipas com jogos de cinco-seis minutos realizados no campo denominado “maracanã”, com dimensões parecidas a um campo de futsal, onde costumavam participar também o treinador principal, um treinador adjunto e o fisioterapeuta. O torneio começou a ganhar ambição e intensidade com o tempo, até chegar a ser algo ansiado pelos jogadores. Na minha opinião, tratava-se de uma estratégia por parte do treinador com vista a desviar o foco da equipa, criando um ambiente lúdico e divertido, afastando possíveis ansiedades do jogo de domingo. Não menos importante, a capacidade de juntar a equipa nestas ocasiões, sempre com intensidade máxima (ninguém queria perder).

A exigência de ver o todo no dia verde (quinta-feira)

Diferentemente dos outros dias de treino, em que o caráter fractal do jogo era mais acentuado, no dia verde (normalmente coincidente com a quinta-feira) sentia-se a exigência de ver como estavam as coisas no plano macro e, portanto, eram utilizadas medidas de campo maiores, simulações de jogo e mais elementos de envolvimento (maior complexidade).

Ser proporcionais às qualidades que temos

Quando se estrutura e modela taticamente uma equipa parece-me taxativo olhar para aquilo que temos à frente (plantel) e, consoante as qualidades de cada um e de todos, desenvolver,

juntamente com a nossa ideia de jogo e a filosofia do clube, um modelo de jogo. Embora haja treinadores que exportam um modelo como se fosse um pacote de televisão, no meu entendimento, o futebol (o jogo) são os jogadores, eles mais do que qualquer outro elemento, têm impacto na construção e reestruturação constante do modelo de jogo.

Treinar com o jogo

Mesmo a mobilização e alguns exercícios que pareciam mais analíticos (sem o serem) estão intimamente relacionados com o modelo de jogo. As mudanças de direção estão relacionadas. As reações aos estímulos estão relacionadas. As travagens estão relacionadas. Os sprints para apanhar o outro estão relacionados. Mesmo que não apareça a bola isso não significa estar distante do modelo de jogo, pelo contrário, são exercícios que garantem que os tais estímulos, falados anteriormente, não regridam. O resto é jogo. A habilidade da equipa técnica será fazer com que haja correspondência dinâmica ao longo das semanas, i.e., que os três princípios metodológicos da periodização tática convivam de forma harmoniosa. O jogo como linguagem de comunicação dos futebolistas.

Espécie futebolística

O princípio das propensões tem algum carácter adaptativo. O homem, na manutenção do formato de treino ao longo das semanas, sofre uma adaptação também morfológica passando de homem para futebolista. Aquilo que me parece interessante é a menos provável insurgência de lesões e a gestão desempenho/recuperação ao longo das semanas. Nunca como hoje foi tão necessária a compreensão desta metodologia para o bem dos jogadores e da qualidade do futebol.

Correção emotiva pré-treino

Antes de qualquer treino o treinador principal intervinha para falar com a equipa. Preparava um conjunto de palavras chave para utilizar e depois introduzia-as no seu discurso. Depois da sua intervenção adicionava com alguma raridade intervenções ao longo dos treinos, deixando aos adjuntos a condução do treino. Isto parece-me ser uma característica de alguns treinadores que

querem manter liderança intervindo com o conta-gotas sobre a equipa. Permite não perder intensidade nas intervenções e não se tornar trivial.

Novos jogadores

Claro desde o princípio, o discurso do treinador aos novos era sempre de grande confiança, mas com um aviso final, que o jogador se lembrasse sempre que era ele (jogador) quem mandava no processo, ou seja, que era responsável perante as obrigações do clube e que os seus resultados estavam relacionados com a sua ambição.

Antes as ideias gerais e depois os pormenores

De acordo com o princípio da progressão complexa antes de se focar nos pormenores do jogo da equipa é fundamental trabalhar as ideias gerais, uma vez obtida alguma evolução é que podemos estar mais atentos aos detalhes, chamados assim embora façam a diferença.

Passe para golo e não cruzamento: a ambição nos treinos

Mesmo durante o treino os vocábulos parecem tentar condicionar a objetividade da tarefa. Passe para golo em vez de cruzamento caracteriza a tentativa de condicionar a qualidade da tarefa com mais ambição.

Afinar porcas e parafusos

No final dos treinos, enquanto uma equipa jogava e outra não, os que não estavam a jogar realizavam exercícios para fortalecer o chamado *core* (exercícios para abdominais e lombares). De acordo com o professor Vítor Frade a equipa técnica optava para a utilizar exercícios para “afinar porcas e parafusos” sem exceder, ou seja, como sempre longe de uma abordagem mecânica do corpo.

Pesagem antes e depois das férias de natal

Nada de fisiológico por trás, mas só para os jogadores repararem na própria variação de peso e esses abusos têm impacto sobre eles.

Treinador dos guarda-redes

Não reparei algum tipo de envolvimento do treinador dos guarda-redes nas decisões metodológicas da equipa, portanto evidenciava-se uma separação entre as partes.

3.2 Reflexões sobre o processo de competição

Gerir o plantel nos 90 minutos

Ao longo dos jogos percebi que uma das estratégias do treinador passava por não utilizar todas as melhores armas desde o princípio, mas sim gerir o plantel de forma a ter 3-4 soluções para mudar o ritmo de jogo em curso. Este tipo de abordagem espelha a liderança do treinador, pelo facto de conseguir ter no banco jogadores com alto potencial ofensivo ou que ofereciam alternativas.

Saída do capitão da equipa, destabilização?

Depois da primeira parte do campeonato assistimos a uma inesperada saída do capitão de equipa do SCE. Estes tipos de eventos normalmente criam alguma destabilização, mas pareceu-me que o treinador principal conseguiu gerir e resolver este assunto da melhor forma, focando a equipa nos objetivos da época, ou seja, no processo e não no evento ocorrido.

“Tem a ver connosco!”

O discurso pré-jogo do treinador principal foi quase sempre orientado na afirmação da nossa identidade de jogo, do nosso jogar, e que em todos os momentos somos donos do nosso futuro porque condicionamos com a nossa ambição os eventos do jogo. Também se sublinha o divertir-se jogando com o brilho nos olhos e a forma como cada um pode entregar-se para o bem da equipa. Afinal tem a ver connosco.

Começa um novo campeonato (janeiro)

Depois das pausas natalícias o treinador explicou à equipa como a partir de janeiro começa uma nova época. Não acho simples conseguir motivar a equipa durante uma época inteira, para isso há que arranjar assuntos e criar um ambiente competitivo.

As oito finais

Quando faltavam oito jogos para o fim da época, e em plena luta para o título, o treinador principal utilizou a estratégia motivacional das oito finais até ao fim. Funcionou com grande impacto e teve o envolvimento de todos os jogadores da equipa.

Valorizar o que temos

Tivemos algumas dificuldades de recursos a vários níveis, mas o treinador sempre motivou a equipa a valorizar “o pouco que temos” para trabalhar e não perder tempo para queixas inúteis. As condições eram as que eram, tratava-se de potenciar ao máximo os recursos disponíveis. Sem muitos recursos o futebol estava ali.

4. O meu entendimento

4.1 What?

“O meu entendimento” é o capítulo que mais desejei escrever, o meu capítulo.

Longe da obrigatoriedade da citação, só eu e a minha conceção das coisas.

É o capítulo da curiosidade, da procura da verdade.

O homem costuma aceitar com facilidade e demasiadas vezes o que lhe apresentam como verdades absolutas sem que as questione.

“Um velho e sensato monge ia rezar para o templo todos os dias, antes do amanhecer. Porém, todas as manhãs, ao iniciar as orações, o gato do templo aproximava-se, esfregava-se nele e distraía-o. Um dia, o monge decidiu levar um cordel e prender o gato ao altar enquanto rezava. Foi exatamente isso que passou a fazer todos os dias, durante muitos anos. O monge morreu, mas os jovens monges seguiram a tradição de atar o gato ao altar todas as manhãs, durante as rezas, e, quando o gato morreu, arranjaram outro. Passados mais de cem anos a atarem gato ao altar, alguém disse: “Isto é um disparate. Porque é que não arranjamos uma estátua?” Dito isto, arranjaram uma estátua e colocaram-na por baixo do altar. Cem anos depois, um outro monge disse: “Esta estátua é tão bonita, tão antiga, e cumpre uma tradição tão maravilhosa que a devíamos colocar em cima do altar.” À medida que os anos passavam, os monges sentavam-se e veneravam o gato, muito embora ninguém percebesse verdadeiramente porquê. Uma vez que o gato estivera sempre ali, alguma razão deveria existir para o venerar”. (Siegar, 2005)

Curiosidade é vontade de saber, e, para tal, precisamos de conhecimento, sem atalhos.



Figura 42. Satisfazer a curiosidade através do conhecimento. (Elaboração pessoal)

4.2 Ser treinador

“Todos os treinadores falam de movimento, de ter de se correr muito. Eu digo, não corram muito. O futebol é um jogo que se joga com o cérebro. Tens de estar no local certo, no momento certo, nem antes nem depois.”

Johan Cruyff



Mesmo assim, hoje em dia os números dominam o futebol, de tal forma que os treinadores (muitos dos quais nem sabem o que fazer com isso) transformam-os em armas de motivação.

Ligação 7. “Amazing post-match analysis by Didier Deschamps after France – Australia”

<https://www.youtube.com/watch?v=bNNB5LP7myw>



Figura 43. Factos do jogo: não são os números que ganham jogos!

Para desenvolver jogo precisamos de ideias simples, como se se educasse um grupo de crianças.

Ligação 8. “El futbol segons Johan Cruyff”

https://www.youtube.com/watch?v=tMYypI_-dM4

Na minha perspetiva, um treinador não “treina-a-dor” como dizia Abel Xavier, mas é alguém capaz de criar cenários de aprendizagem e sistematização das próprias ideias com o objetivo de transformar comportamentos desejados em ações habituais. Claramente as ideias do treinador não são o único fator que contribui para o desenho de jogo.

Do ponto de vista prático do treino, ele cria armadilhas ecológico-instrucionais que permitam desenvolver (de forma Lamarckista: lei do uso e desuso) um conjunto de adaptações morfo-ideológicas, i.e., influência sem tirar liberdade.

Ocupar e defender o centro do jogo, na minha opinião, é uma das qualidades que o treinador deve ser capaz de transmitir aos jogadores desde o início. Centro é união, é coesão. O posicionamento no campo como ato humano de colaboração. Não falo do meio-campo porque cada situação de jogo implica que o conceito de “centro” altere a sua localização. Mesmo nos princípios básicos do xadrez, antigamente, já se falava da importância da ocupação do centro do tabuleiro. De facto, uma peça no centro controla mais casas do que em qualquer outra parte do tabuleiro e aumenta as opções de movimento (da bola?) (Figura 45). O controle do centro também é importante para que através dele as peças se movimentem de um lado para o outro do tabuleiro e, se as suas peças conseguem se movimentar mais rapidamente do que as peças do seu adversário, então será mais chances de criar um ataque bem-sucedido.

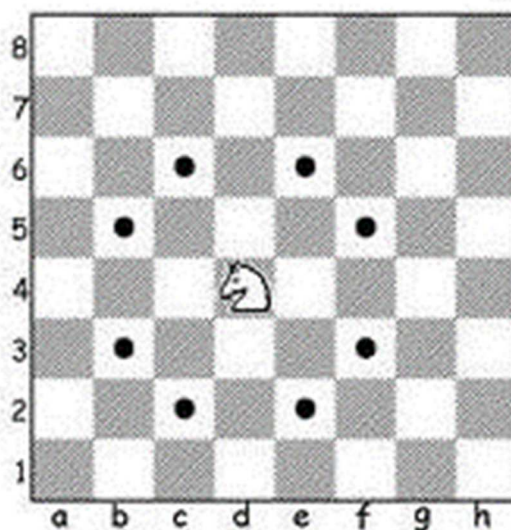


Figura 44. Exemplo da vantagem na ocupação do centro do tabuleiro no jogo do xadrez, aumento da possibilidade de movimentação do cavalo (bola?). (Elaboração pessoal)

Claramente, o controle do centro facilita quer a fase defensiva quer a fase ofensiva. Do ponto de vista defensivo também falamos da defesa do centro, ou seja, de impedir o adversário de progredir e/ou circular a bola para dentro ou para outro corredor lateral com facilidade. Pela mesma lógica, um jogador com bola dentro do centro adversário fragiliza a organização defensiva do mesmo. A força do centro pode ser explicada através do triângulo de Tartaglia (ou também conhecido por Triângulo de Pascal) que representa a sequência numérica de Fibonacci. Na figura 45

podemos ver como o valor numérico é mais alto no centro do triângulo do que nos lados, portanto transpondo para termos futebolísticos podemos dizer que o risco de finalização adversária, teoricamente, é mais baixo nos perímetros do centro/triângulo do jogo em comparação com o centro, onde esse risco aumenta rapidamente.

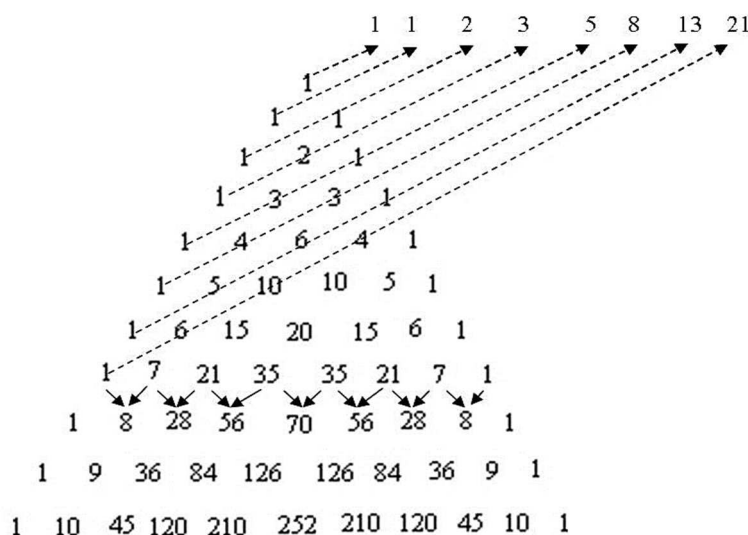


Figura 45. Triângulo de Tartaglia (ou de Pascal) na sequência de Fibonacci. (Elaboração Pessoal)

Outro problema frequente do treinador é a transferência e aplicação do próprio conhecimento. Hoje em dia vivemos na época dos *big data*, i.e., temos um excesso de informação e pensa-se que todos possam entender a mesma coisa do mesmo jeito, mas não é nada assim. A informação não é conhecimento, mas só uma ferramenta para o homem produzi-lo. Com a mesma informação ajo de uma maneira diferente, operacionalizo essa informação de uma forma que outro não age ou operacionaliza, ou seja, o conhecimento é unipessoal enquanto a informação é global. Então, como pode o treinador transmitir e aplicar o seu conhecimento? A transmissão e desenvolvimento das ideias do treinador poderá seguir as diretrizes da técnica de aprendizagem de Richard Feynman, que defendia que um processo de aprendizagem muito eficaz seria pensar numa ideia e explicá-la, uma vez que se consiga explicar essa ideia através de uma linguagem simples é porque ela está profundamente entendida e será lembrada (memorizada) por um longo período de tempo.

Ligação 9. "The Feynman Technique"

<https://www.youtube.com/watch?v=tkm0TNFzleg>

Para aumentar o entendimento das ideias do treinador primeiro será necessário estudá-las, ou seja, um treinador pode escolher transpor quer oralmente quer visualmente ou ainda de forma escrita as suas próprias ideias aos jogadores. Em vez de pegar um pedaço de papel e escrever, os jogadores irão para o relvado pôr as ideias em prática (escrevê-las no relvado, se me concedem a analogia). Chegará um ponto em que será necessário receber um feedback dos próprios jogadores em relação às ideias para ver se se desenvolveu um conhecimento que se aproxima ao do treinador, i.e., uma avaliação do nível de aprendizagem da equipa, também de forma verbal. Se não for entendida uma parte será preciso voltar a estudá-la na sua complexidade sem reduzi-la, será sempre possível fractalizá-la obviamente. Uma vez aprendida a informação e reajustada a todo o momento (o desenho do modelo de jogo não é algo fixo, como já afirmei) passa-se a utilizar tal conhecimento com uma linguagem mais simples, ou seja, uma vez desenvolvido o nosso jogar podemos olhar para os padrões de ação resultante, i.e., como joga a equipa. A similitude entre a técnica de aprendizagem de Richard Feynman e o Princípio da Progressão Complexa na Periodização Tática de Vítor Frade é evidente. Portanto, na minha perspetiva a equipa e/ou os jogadores devem perceber o próprio jogo e sabê-lo explicar numa linguagem de jogo simples.

Além disso o treinador é um artista da liderança porque é capaz de fundir as emoções face um objetivo comum. Uma boa liderança, na minha perspetiva, não tem caráter autoritário, mas de aceitação, ou seja, um líder deveria emergir e não impor-se. Uma das coisas mais importantes para mim é **liderar pelo exemplo**. Só dando o exemplo o líder pode conseguir influenciar alguém.

Em relação ao “posicionamento” de um líder parece-me ser mais eficaz se for no centro do círculo e não no topo da pirâmide porque é lá que temos possibilidade de conhecer a equipa e os seus elementos.



Ligação 10. “How to be a great leader - Simon Sinek”
<https://www.youtube.com/watch?v=woLxCaXA6Zw>

Hoje em dia, devido à difusão do conhecimento tático em matéria de futebol, parece-me que a liderança de um treinador seja um fator de destaque na obtenção do êxito desportivo, ainda mais do que o elemento tático. Então porque não pensar em falar de periodização da liderança e da gestão emocional dos jogadores como instrumento para ter sucesso? Será que estamos mais perto de compreender que por mais que seja, o futebol é uma atividade humana? Os humanos precisam de orientação (a religião é um exemplo disso), de acreditar em alguém que os conduza à felicidade. A meu ver o comportamento tático de um jogador e/ou de uma equipa é essencialmente um comportamento humano. Acredito na existência de padrões primordiais de caça, de luta e de fuga do perigo dentro das ações táticas mais conhecidas, como por exemplo numa transição defesa-ataque. Se calhar não evoluímos assim tanto...

O que verdadeiramente me importa destacar é importância do trabalho. Como obter uma coisa é mais importante do que a coisa em si. A cultura do trabalho é algo que nos deve puxar a procura da melhoria. Trabalhar é o verbo universal da entrega pessoal ao processo de construção do êxito. O êxito, neste caso e a meu ver, não é o ganhar, mas a criação da cultura do trabalho, i.e., perceber que o processo é mais importante do que o resultado porque sem êxito no processo não é possível obter êxito no resultado. Exceção são os perversos atalhos que a vida nos oferece como desafio à nossa integridade de trabalhadores. Ganhar é esporádico, merecer pelo próprio trabalho é êxito.



Marcelo Bielsa, numa inesquecível entrevista, valoriza a cultura do trabalho e do mérito.

Ligação 11. *"Marcelo Bielsa - Valores y convicciones"*
<https://www.youtube.com/watch?v=eUWTeX6ROq8>

4.3 Modelo de Jogo (rugosidade)

O desenvolvimento do modelo de jogo é um processo constante que começa com as primeiras experiências de observação e jogo por parte da equipa (disseminação). Espontaneamente, e com as devidas correções, o treinador procurará que a equipa crie raízes mais fortes, ou seja, identificará quais são os padrões (raízes) de jogo da equipa e as características que a diferenciam das demais. Uma vez arrobustadas as nossas raízes de jogo passaremos a simplificar o modelo segundo regras básicas até começarem a surgir os frutos do nosso trabalho.



“Raízes mais robustas” cruza com o conceito de rugosidade.

Ligação 12. *“Fractals and the art of roughness”*
https://www.ted.com/talks/benoit_mandelbrot_fractals_the_art_of_roughness
Benoit Mandelbrot



Resumindo, o jogo de uma equipa é sempre o mesmo, mas de formas diferentes, i.e., é rugoso. Para mim a rugosidade é o guia (raiz mais forte) que os metodólogos do treino devem seguir quando implantam a construção de um novo modelo de jogo e de treino.

Aquilo que se tenta fazer através das últimas abordagens metodológicas, em matéria de futebol, é, de alguma forma, assumir o papel de canalizador do processo de adaptação humana com o objetivo de moldar neuro-morfológicamente uma “espécie” futebolista desenhada para responder a um determinado Modelo de Jogo. Mas o modelo é constantemente redesenhado pelos fatores que o definem, ou seja, não é algo de imposto e limitado, pelo contrário é algo de vivo e que claramente acaba por deixar algum traço ao longo do seu processo de construção, i.e., a rugosidade, que dentro da minha perspetiva constitui o verdadeiro modelo.

Quando se fala de desenho do modelo de jogo não se pode evitar de falar de princípios.

Os princípios são algo caracterizador. A meu ver, é possível descrever e desenvolver o jogo de uma equipa através das seguintes características (ou princípios, se quiserem):

- Ser “inteiros” em todos os momentos, i.e., sem se fracionar, ser protagonista dos eventos de forma a condicioná-los quer se tenha a bola quer não;
- Ser “clónicos”, i.e., alternar momentos de aceleração (contração) ou momentos verticais a momentos de controlo (relaxamento) do jogo ou momentos horizontais;
- Ser “rugosos” no treino e no jogo, i.e., criar o traço da própria identidade (ou raiz) e utilizá-lo para reduzir a instabilidade (parte imprevisível) do jogo.

A combinação destes três elementos, a meu ver, permite que uma equipa tenha personalidade em campo (esteja com um grau de atenção elevado), saiba mudar o ritmo de jogo quando é oportuno e reconhecer esse momento, crie uma própria identidade de jogo para aplicar de formas diferentes consoante as várias equipas.

O que se quer, embora não seja tão rígido como conceito, é que a equipa reproduza o próprio modelo (um modelo por norma é algo que serve para imitar) e o adapte às características ecológicas onde é inserido. Obviamente, existem montes de fatores que podem influenciar a eficácia do modelo.

A habilidade do modelo em manifestar-se dentro de um jogo de futebol é constantemente influenciada por feedbacks. Algumas destas mensagens são provenientes da própria equipa, como por exemplo o posicionamento e movimentos dos jogadores, outras são recebidas por feedbacks

externos, i.e., o ambiente em que se envolve o jogo e o modelo da equipa adversária. Em cada momento do jogo estes fatores alteram a resposta do modelo de desenvolvimento do jogo, exigido por tal momento.

Tal como descreve Schmidt & Wrisberg (2000), existem uma série de comandos motores pré-estruturados chamados programas motores, que no nosso caso são os padrões de jogo da equipa. Similar às teorias da aprendizagem motora, podemos reparar como o conjunto de programas motores de jogo da equipa torna o ambiente mais estável e permite desenvolver aquele traço (rugosidade?) que distingue cada equipa da outra. O que me parece acontecer é que a aprendizagem destes programas motores de jogo ou padrões de jogo por parte dos jogadores facilita a expressão do modelo porque se passa à utilização de menos atenção nos momentos de jogo, i.e., os jogadores e portanto o modelo reduz o tempo de resposta da própria ação-modelo. Facilitando a compreensão, existem equipas que sabem o que têm a fazer quando perdem ou reconquistam a bola e equipas que não tão bem.

Em resumo, e concluindo, a aprendizagem do próprio modelo é o passo fundamental para a equipa dar mais fluidez ao jogo e torná-lo um evento esteticamente apreciável. Portanto, se o modelo age sem se fragmentar, alternando o seu ritmo de aplicação, e mantendo a própria identidade (rugosidade), acredito que haja mais possibilidades de sucesso.

Acerca da minha experiência de estágio, agradeço ter tido a possibilidade de conhecer o futebol na sua essência mais primitiva e de ter refletido acerca da distância entre o conhecimento teórico e a prática em campo. Acredito que as avaliações que envolvem números e que são definidas mais como quantitativas possam ser bem aproveitadas se forem interpretadas em termos qualitativos, i.e., por exemplo, como tendências de acontecimentos. No começo do meu estágio e, ainda antes, da cadeira de metodologia do futebol olhava as coisas de uma forma mais separatista, enquanto agora creio que o fenómeno do futebol seja muito mais complexo do que o olhar comum possa compreender. Embora não tenha tido oportunidade de mostrar as minhas qualidades, a época passada ao serviço do SCE marcou-me pelos desafios constantes que um treinador tem que enfrentar ao longo da época, a contínua reflexão dos metodólogos da equipa sobre o processo de treino e jogo, e a dureza do ambiente futebolístico e das condições em que se exprime. Foi um estágio pleno de emoções, desde a frustração de ser incompreendido e sentir que a minha opinião não era, de todo, valorizada, passando por querer fazer algo mais do que filmar/observar um treino ou jogo, até viver com entusiasmo as lutas e vitórias dos Tigres da Costa Verde. A complexidade do futebol permitiu-me olhar outros fenómenos complexos e tentar descrevê-los na sua essência. O

meu estágio foi, metaforicamente, um murro na cara, mas creio que soube aproveitar isso para observar o que tinha a observar. Agora, provavelmente vou poder utilizar um outro par de lentes para, caso tenha uma outra chance, ter uma visão diferente e mais larga do fenómeno futebolístico e não só.

5. Referências bibliográficas

B

Belli, R.J. (2015). Análise da network e comportamento colectivo no jogo de futebol. Dissertação de Mestrado apresentada à Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra (FCDEF.UC), Coimbra.

C

Cunha e Silva, P. (1995). *O lugar do corpo. Elementos para uma cartografia fractal*. Dissertação de Doutoramento. Porto: FCDEF-UP;

G

Gama, J. (2013). Network – Análise da interação de dinâmica do jogo de futebol. Dissertação de Mestrado apresentada à Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra (FCDEF.UC), Coimbra

Gama, J., Vaz, V., Davids, K., Santos, J., Figueiredo, A., & Dias, G. (2014). *Network analysis and intra-team activity in attacking phases of professional football*. International Journal of Performance Analysis in Sport, 14(3), 692-708

M

Maciel, J. (2008). *A(In)(Corpo)r(Ação) Precoce dum jogar de Qualidade como Necessidade (ECO)ANTROPOSOCIALTOTAL - Futebol um Fenómeno AntropoSocialTotal, que «primeiro se estranha e depois se entranha» e ... logo, logo, ganha-se!..* Dissertação (Licenciatura) - Curso de Educação Física e Desporto, FADEUP, Porto;

Morin, E. (2003). *A cabeça bem-feita: repensar a reforma, reformar o pensamento*. Tradução Eloá Jacobina. 8. Ed. Rio de Janeiro, Bertrand Brasil;

Morin, E. (2007). *Educação e Complexidade: Os Sete Saberes e outros ensaios*. Editora. Maria da Conceição de Almeida, Edgar Carvalho, (orgs). 4.Ed. São Paulo, Cortez Editora;

W

Wikipédia (Consult. 23/09/2017). *Segunda lei da termodinâmica*. Disponível em [https://pt.wikipedia.org/wiki/Segunda lei da termodin%C3%A2mica](https://pt.wikipedia.org/wiki/Segunda_lei_da_termodin%C3%A2mica);

Wikipédia (Consult. 23/09/2017). *Entropia*. Disponível em <https://pt.wikipedia.org/wiki/Entropia>;

Willson, A. (23/08/2012, Consult. 25/09/2017). *Autophagy*. Nexcelom Bioscience, Innovation and Expertise in the Science of Cell Counting. Disponível em <http://www.nexcelom.com/Nexcelom-Blog/autophagy/>

O

Oliveira, G. J. (2017). Material de apoio MTARD-FADEUP. Ano académico 2016-17

P

Passos, P., Davids, K., Araújo, D., Minguéns, N., & Mendes, J. (2011). *Networks as a novel tool for studying team ball sports as complex social systems*. Journal of Science and Medicine in Sport, 14(2), 170-176.

Peebles, P.Z. (2001). *Probability, random variables, and random signal principles*, McGraw-Hill.

Pereira, V. (2015). Análise dinâmica de redes em futebol: contributo para a determinação da influência individual no desempenho coletivo. Mestre, Universidade Técnica de Lisboa, Lisboa.

S

Sieger, R. (2005). *Vencedores Natos*, Lisboa: Actual Editora.

Silva, F.A.A. (2013) *Autofagia: Mecanismos e Funções na Imunidade*. Trabalho apresentado à Universidade Fernando Pessoa;

Silva, R. (2016). Análise de Networks em Futebol: Estudo do padrão comportamental ofensivo dos Juniores C (Sub-15) do Rio Ave Futebol Clube.

Schmidt, R.A. & Wrisberg, C.A. (2000). *Apprendimento motorio e prestazione*. Società Stampa Sportiva;

T

Tani, G. (1998). *Liberdade e restrição do movimento no desenvolvimento motor da criança*. In R.J. Krebs, F. Copetti & T.S. Beltrame (Orgs.), *Discutindo o desenvolvimento infantil*. Santa Maria: Sociedade Internacional para o Estudo da Criança;

Teixeira, J. (2015). *100 anos é muito tempo*. Edição Sporting Clube de Espinho, Centenário do clube. ISBN 978-989-20-5532-9;

V

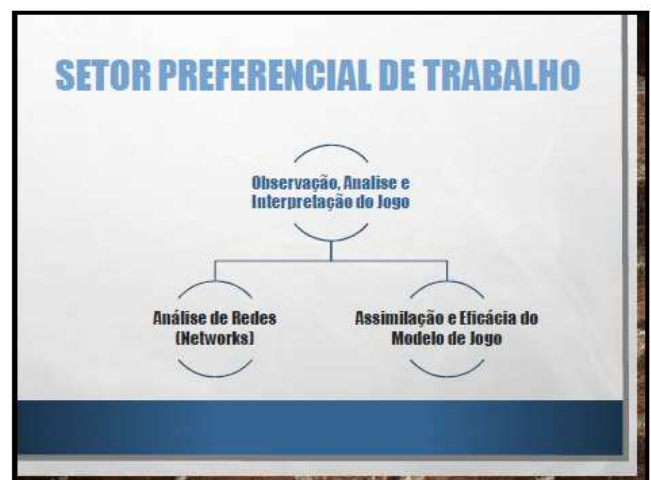
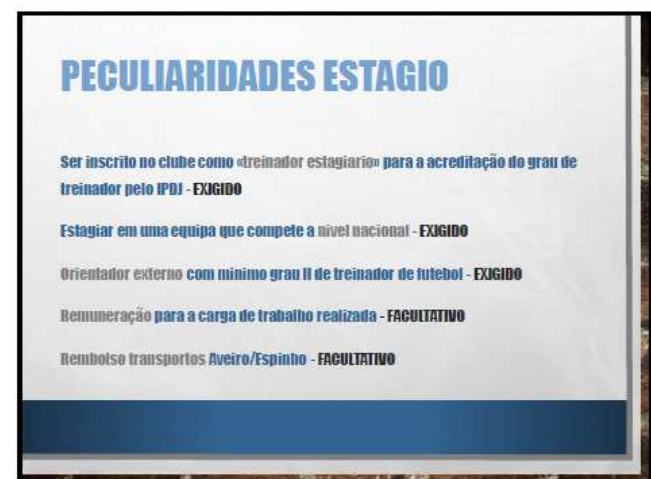
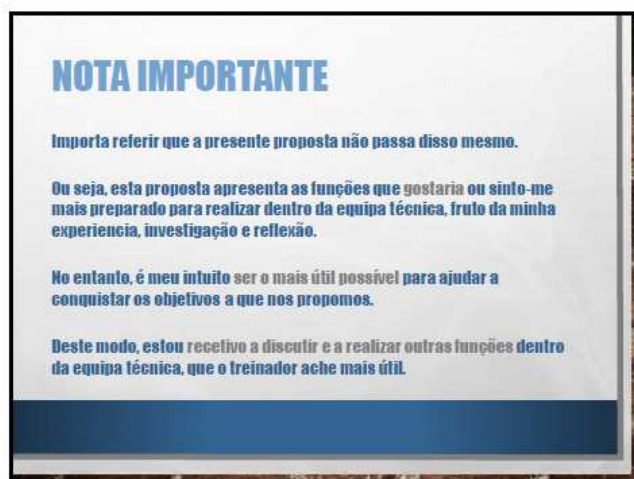
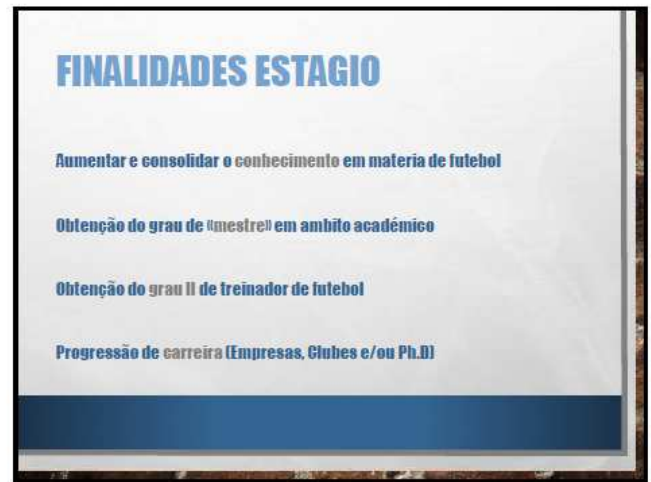
Vaz, V., Gama, J., Santos, J., Figueiredo, A., & Dias, G. (2014). *Network – Análise da interação e dinâmica do jogo de Futebol*. *RPCD*, 14(1), 12-25.

6.Anexos

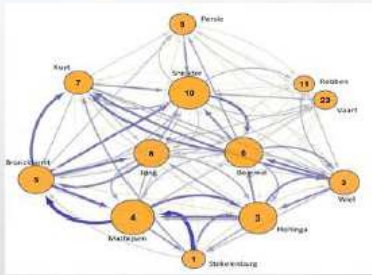
6.1 Anexo 1- Modelo “Ficha de observação de treinos”

Data	Dia	Treino	Morfociclo	Mesociclo	Tipologia	
PARTE INICIAL Aquecimento/Ativação						Princípios de Jogo:
						Sub-Princípios de Jogo:
						Sub-Sub-Princípios de Jogo:
						Momentos de Jogo (Situações):
PARTE FUNDAMENTAL Cenário/Exercício 1						Escalas de equipa (Relações):
						Propensão (Densidade):
						Concentração (Intensidade):
Cenário/Exercício 2						Tempo total (Volume):
						Padrões comportamentais desejados:
						Padrões comportamentais emergidos:
PARTE FINAL Deaquecimento/Deativação						Outras observações:

6.2 Anexo 2 – Apresentação do projeto de estágio à equipa técnica



ANÁLISE DE REDES - 1



ANÁLISE DE REDES - 4

Jogador "Chave": maior influência positiva no processo de construção da fase ofensiva e que mais contribuiu para a circulação de bola da equipa;

Jogador "Pesadelo": menor influência positiva no processo de construção da fase ofensiva e que menos contribuiu para a circulação de bola da equipa;

Jogador "Dinâmico": melhor recepção positiva (movimento sem bola) no processo de construção da fase ofensiva e que mais agilizou a circulação de bola da equipa;

Jogador "Estático": menor recepção positiva (movimento sem bola) no processo de construção da fase ofensiva e que menos agilizou a circulação de bola da equipa;

Mastrorosso (2017)

ANÁLISE DE REDES - 2

Identificar os canais preferenciais de circulação da bola;

Caracterizar a equipa quanto à densidade de interações estabelecidas pelos jogadores;

Identificar se o Jogo Ofensivo da equipa está dependente do INPUT de determinados jogadores "Chave" essenciais na construção e organização da fase ofensiva do Jogo;

Analisar se a equipa recorre mais frequentemente a passes de curta ou de longa distância;

Silva (2016)

ANÁLISE DE REDES - 5

Jogador "Cirúrgico": maior entrega positiva da bola no processo de construção da fase ofensiva e que mais agilizou a circulação de bola da equipa;

Jogador "Impreciso": menor entrega positiva da bola no processo de construção da fase ofensiva e que menos agilizou a circulação de bola da equipa;

Jogador "Influente": maior intervenção no processo de construção da fase ofensiva;

Jogador "Fantasma": menor intervenção no processo de construção da fase ofensiva

Mastrorosso (2017)

ANÁLISE DE REDES - 3

Determinar se um jogador intervém o suficiente durante um Jogo;

Detetar jogadores com um desempenho inferior ao esperado (ex. muitos erros nos passes);

Corrigir pontos negativos (ex. trabalhar sobre o passe curto ou longo);

Detetar debilidades da equipa adversária;

Investigar o efeito da remoção de um determinado jogador na performance coletiva da equipa.

Silva (2016)

ANÁLISE DE REDES - 6

Probabilidade Ocorrência Interação (POI)

$$= \frac{\text{Intervenções Totais do jogador X com o jogador Y (ITxy)}}{\text{Intervenções Totais do jogador X (ITx)}}$$

Mastrorosso (2017)

ASSIMILAÇÃO E EFICÁCIA DO MODELO DE JOGO - 1

A proposta fundamenta-se na avaliação do comportamento tático resultante das interações entre os jogadores e baseado nos Princípios, Sub-Princípios, Sub-Sub-Princípios de jogo, etc... que codificam o Modelo de Jogo do Treinador.



Mastrapasqua (2017)

ASSIMILAÇÃO E EFICÁCIA DO MODELO DE JOGO - 4

Valoração somatória

- Conjunto de Sub-Princípios
- Conjunto de Sub-Sub-Princípios
- EMI

Índice de Desempenho Tático Coletivo IDTC



Mastrapasqua (2017)

ASSIMILAÇÃO E EFICÁCIA DO MODELO DE JOGO - 2



Mastrapasqua (2017)

ASSIMILAÇÃO E EFICÁCIA DO MODELO DE JOGO - 5

O valor IDTC pode constituir uma referência importante ao longo da época e, claramente, podemos labelar os progressos em relação ao nosso Modelo de Jogo



Mastrapasqua (2017)

ASSIMILAÇÃO E EFICÁCIA DO MODELO DE JOGO - 3

Exemplo para a Organização Ofensiva com Ataque Posicional

Momento	Metodo	Princípios	Indicadores	Acerto (1)	Erro (0)	Total	% Acerto	% Erro
OF	AP	Sub-Princ.	Sub-1					
			Sub-2					
		Sub-Sub-Princ.	Sub-Sub-1					
			Sub-Sub-2					

OF: Organização Ofensiva

Princípio: manutenção da bola através da sua circulação em amplitude.

AP: Ataque Posicional

Sub-1: jogadores da linha média distribuídos em toda a largura do campo.

Sub-2: jogadores procuram a bola perto da linha lateral.

Sub-Sub-1: avanço de todo da bola e movimentar-se na diagonal na direção do segundo poste.

Sub-Sub-2: outro avanço apóia na lateral

Mastrapasqua (2017)

ASSIMILAÇÃO E EFICÁCIA DO MODELO DE JOGO - 6

Esta proposta faz com que o treinador também avalie o seu Modelo de Jogo em termos de eficácia, ou seja, se cumprindo todos os princípios estabelecidos a equipa consente sair vitoriosa do campo ou não.

O treinador deveria ser assertivo e claro em relação ao seu Modelo de Jogo.

O crescer do valor de IDTC significará, supostamente, a criação de hábitos de jogo gerados pelo cumprimento dos princípios do treinador. Logo, pretende-se avaliar se isso conduzirá a bons ou maus resultados.

Mastrapasqua (2017)

OBRIGADO PELA ATENÇÃO

francesko.mastrapasqua@gmail.com

Francesco Mastrapasqua

6.3 Anexo 3 – Relatórios de jogo

6.3.1 Torneio Comendador Manuel de Oliveira Violas – Aplicação das ferramentas do projeto de estágio.

PRÉ-ÉPOCA 2017/2018 5 AGOSTO / SÁBADO
TORNEIO COMENDADOR MANUEL DE OLIVEIRA VIOLAS

SC ESPINHO vs ANADIA FC
16 HORAS

SC ESPINHO vs ATL. ARCOS
18 HORAS

Análise de Redes (Networks)

MESTRADO EM TREINO DE ALTO RENDIMENTO - ESTÁGIO CURRICULAR
Francesco Mastrapasqua

Ranking	Jogador	Tempo	Valor
1	João R.	45'	1
2	Carlos O	45'	0.937
3	Carlitos	45'	0.888
4	Zé Santos	45'	0.875

Ranking	Jogador	Tempo	Valor
1	Odinei	45'	0.868
2	Rui Silva	45'	0.862
3	João R.	21'	0.833
4	Milénio	45'	0.826

Jogador que realizou mais passes corretos sobre o total de passes (Jogador Cirúrgico)

Análise quantitativa (notacional)

1º parte

Análise de Redes (Networks)

Ranking	Jogador	Tempo	Valor
1	Carla	45'	0.478
2	Pipa	45'	0.666
3	Gilson	45'	0.666
4	Luis	21'	0.666

Ranking	Jogador	Tempo	Valor
1	Carla	45'	0.666
2	Carlitos	45'	0.705
3	Luis Pinto	45'	0.714
4	Bruno	45'	0.722

Jogador que realizou mais passes errados sobre o total de passes (Jogador Impreciso)

Jogadores	Posições	Tempo	KDIP	KDIN	KCF
Leo	GR	45'	17	7	24
Carla	LD	45'	11	17	23
Pipa	DO	45'	10	5	15
Zé Santos	DS	45'	21	9	24
André P.	LE	45'	14	6	20
Rui Lopes	MAD	45'	7	1	8
João R.	MCD	45'	10	0	10
Carlos O	ME	45'	15	1	14
Paulinho	MAE	11'	0	1	1
Gilson	AD	45'	8	4	12
Carlitos	AE	45'	8	1	9
Anderson	MAE	13'	3	1	4
Luis	MAE	21'	4	2	6
14		0	0	0	0
Total Equipa			128	44	172

Passes totais: 172
Passes corretos: 128
Passes falhados: 44
Índice de precisão: 0,74 (74%)

Numero de interações (passes) total da equipa

Jogadores	Posições	Tempo	KDIP	KDIN	KCF
Bruno	GR	45'	13	5	18
Carla	LD	45'	18	9	27
Odinei	DO	45'	33	5	38
Rui Silva	DS	45'	20	4	24
Bruno G.	LE	45'	29	9	38
Luis Pinto	MAD	45'	15	6	21
João R.	MCD	21'	25	5	30
Milénio	MCD/MCD	45'	36	8	44
Rui João	MAE	45'	17	4	21
Bruno M.	AD	45'	9	3	12
Carlitos	AE	45'	12	5	17
Substituto	MCD/MCD	24'	14	5	19
13		0	0	0	0
14		0	0	0	0
Total Equipa			248	68	316

Passes totais: 316
Passes corretos: 248
Passes falhados: 68
Índice de precisão: 0,78 (78%)

Ranking	Jogador	Tempo	Valor
1	Leo	45'	1
1	Pipa	45'	1
1	Zé Santos	45'	1
2	Carla	45'	0.916

Ranking	Jogador	Tempo	Valor
1	Bruno	45'	1
1	Rui Silva	45'	1
3	Substituto	24'	1
4	Milénio	45'	0.974

Jogador que melhor se desmarcou para receber bola sobre o total de passes recebidos (Jogador Dinâmico)



Ranking	Jogador	Tempo	Valor
1	Gilson	45'	0.406
2	Carlitos	45'	0.647
3	Anderson	13'	0.566
4	Rui Lopes	45'	0.777



Ranking	Jogador	Tempo	Valor
1	Carlitos	45'	0.393
2	Bruno M.	45'	0.415
3	Luis Pinto	34'	0.6

Jogador que pior se desmarcou para receber bola sobre o total de passes recebidos (Jogador Estático)



Ranking	Jogador	Tempo	Valor
1	Zé Santos	45'	1.875
1	João R.	45'	1.875
2	Carlos	45'	1.812
3	Leo	45'	1.703



Ranking	Jogador	Tempo	Valor
1	Rui Silva	45'	1.862
2	Odier	45'	1.828
3	Ministino	45'	1.8
4	João R.	21'	1.767

Jogador que teve maior influência positiva no processo de construção da fase ofensiva, agilizando a circulação da bola (Jogador Chave/Melhor)



Ranking	Jogador	Tempo	Valor
1	Gilson	45'	44
2	Zé Santos	45'	35
2	Carla	45'	35
3	Leo	45'	33



Ranking	Jogador	Tempo	Valor
1	Ministino	45'	85
2	Odier	45'	63
3	Bruno G.	45'	59
4	Luis Pinto	45'	56

Jogador com maior intervenção total no jogo – bolas jogadas (Jogador Interventivo/Jogo Ativo)



Ranking	Jogador	Tempo	Valor
1	Gilson	45'	1.072
2	Carla	45'	1.394
4	Anderson	13'	1.416
4	André P.	45'	1.518



Ranking	Jogador	Tempo	Valor
1	Carlitos	45'	1.099
2	Bruno M.	45'	1.166
3	Luis Pinto	45'	1.314
4	Carla	45'	1.474

Jogador que teve maior influência negativa no processo de construção da fase ofensiva, dificultando a circulação da bola (Jogador Pior)



Ranking	Jogador	Tempo	Valor
1	Fausto	11'	5
2	Anderson	13'	10
4	Luis	21'	17
4	Rui Lopes	45'	17
5	João R.	45'	18



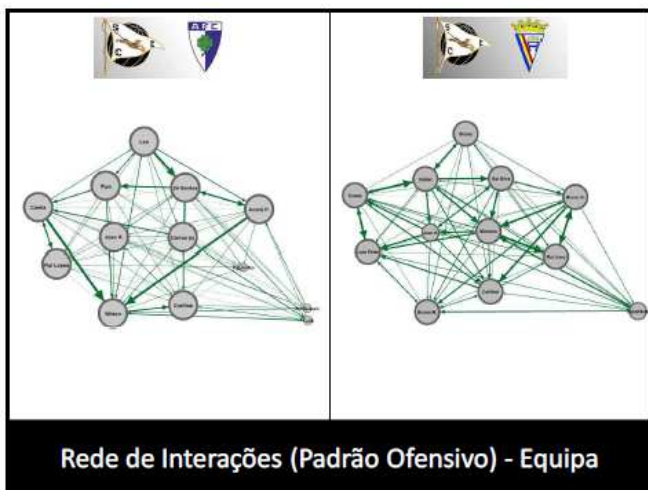
Ranking	Jogador	Tempo	Valor
1	Bruno	45'	25
2	Substituto	34'	35
3	Bruno M.	45'	36

Jogador com menor intervenção total no jogo – bolas jogadas (Jogador Fantasma/Jogo Passivo)

Análise qualitativa
(gráfica)

2º parte

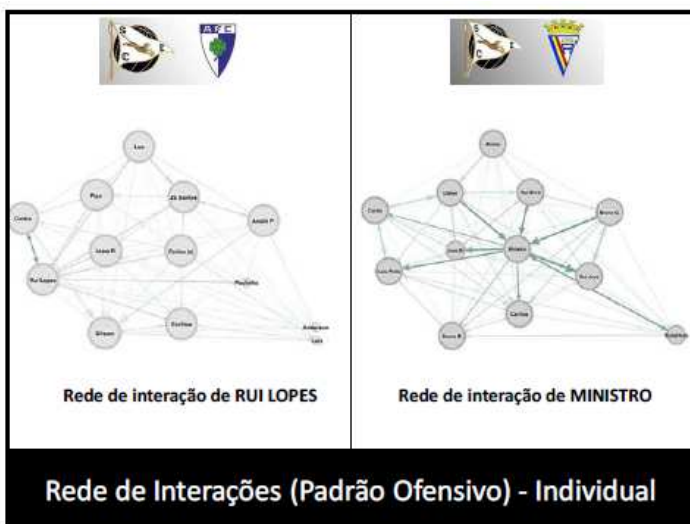
Análise de Redes (Networks)



Obrigado pela atenção

francesko.mastrapasqua@gmail.com

MESTRADO EM TREINO DE ALTO RENDIMENTO - ESTÁGIO CURRICULAR
Francesco Mastrapasqua



Aspetos a manter

- Posicionamento em OD e TAD (ex. Carlos)
- Bloque defensivo solido (1-4-4-1-1 ou 1-4-1-3-2)
- Concretização na fase ofensiva
- Personalidade Jogadores (ex. Ministro)

Aspetos a melhorar

- Imprecisão passes (ex. Carela)
- Movimentos Ofensivos dos Avançados (ex. Gilson)
- Participação das meias-aças (ex. Rui Lopes)

Conclusões

6.3.2 Análise do Adversário – Exemplo do CF Canelas 2010



Análise CF Canelas 2010



Estrutura base Fase Defensiva (B)
(1-4-5-1)



Estrutura base CF Canelas 2010
(1-4-2-3-1)



Fase Ofensiva – zona de arranque da construção e mobilização ofensiva da equipa



Estrutura base Fase Defensiva (A)
(1-4-2-3-1)

Organização Ofensiva

(IMAGEM DO VÍDEO EM FALTA)

Construção do jogo (1)



Jogador indica onde começar o jogo



Construção do jogo (2)



Saída em zona de pressão – corredor esquerdo



Construção do jogo (3)



2ª bola e ataque rápido



1-2 e finalização



Posicionamento defensivo (1-4-5-1)

Organização Defensiva



Ataque espaço corredor lateral esquerdo (1)



Posicionamento defensivo (1-4-2-3-1)



Ataque espaço corredor lateral esquerdo (2)



Ataque espaço corredor lateral esquerdo (3)



Curto-longo adversário



Ataque espaço corredor lateral esquerdo (4)

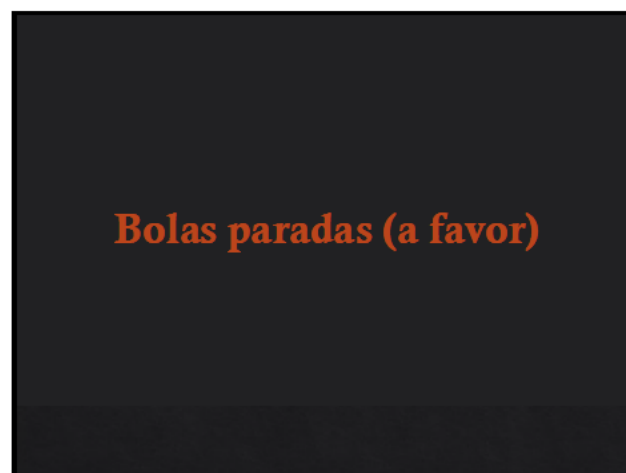
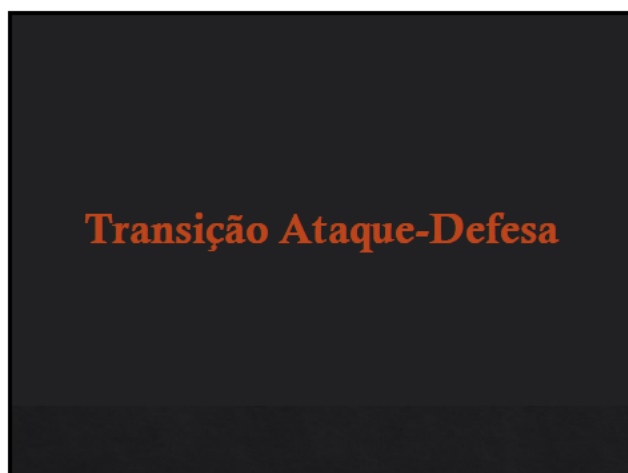
(IMAGEM DO VÍDEO EM FALTA)

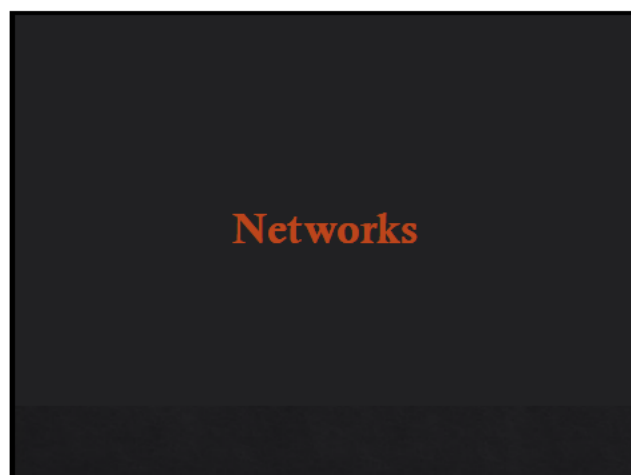
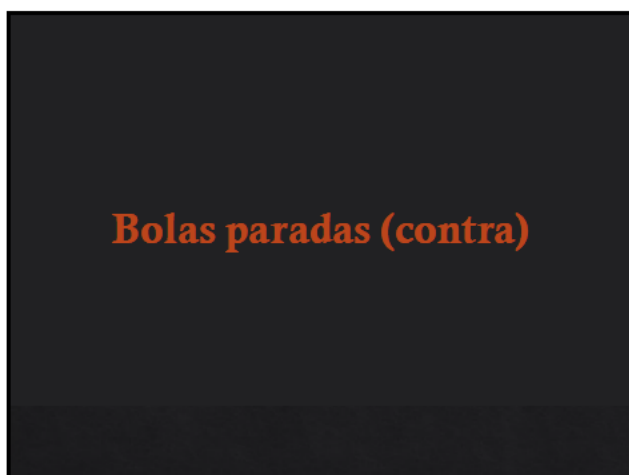
Distração sobre lance lateral (1vs1)



Ataque espaço corredor lateral esquerdo (5)

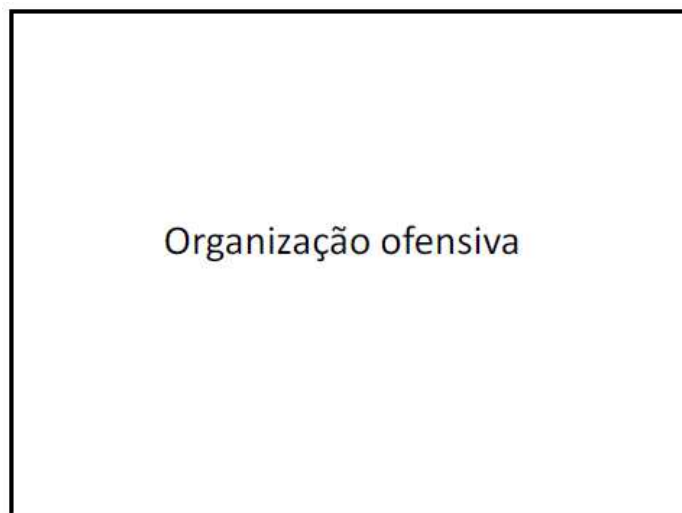
Transição Defesa-Ataque







6.3.3 Análise de jogo – Exemplo do “SCE vs Aliança de Gandra”, 2ª jornada do Campeonato de Portugal





Construção da ação ofensiva com tentativa de ataque no corredor direito

Rui João recebe bola e tem possibilidade para jogá-la em profundidade para Luís ou Carlitos mas prefere jogar em segurança para trás projetar-se para frente tentando o diálogo com Gilson para atacar o corredor lateral direito mas com sem êxito positivo.

(IMAGEM DO VÍDEO EM FALTA)

Construção curta da e desenvolvimento da ação ofensiva

Conseguimos construir e desenvolver o "nosso jogar" com ótima movimentação com e sem bola para tentar chegar à baliza adversária.

(IMAGEM DO VÍDEO EM FALTA)

Construção da ação ofensiva com procura do 1vs1 no corredor direito

Em rápida TDA Rui João vai em curto para libertar espaço para o jogada de Rafa em profundidade para Gilson que em 1vs1 consegue ultrapassar o seu adversário para tentar chegar à finalização... afinal é falta.

(IMAGEM DO VÍDEO EM FALTA)

Construção da ação ofensiva com tentativa de finalização

Construímos jogo saltando a zona de maior densidade do adversário e desenvolvendo o corredor lateral esquerdo com qualidade. Finalizamos mas sem êxito.



Construção da ação ofensiva com bom jogo posicional

Conseguimos desenvolver o jogo no corredor lateral, atrair o adversário para depois mudar rapidamente para o lado "fraco" e tentar chegar a finalização. A bola "respira" e através de um bom jogo posicional sofremos falta em boa posição ofensiva.



Jogo Posicional em O.O. – Largura e Profundidade

(IMAGEM DO VÍDEO EM FALTA)

Recuperação bola e rápido arranque da ação ofensiva

Nos últimos 15' do jogo conseguimos estar "acima dos acontecimentos" produzindo com boa propensão ações ofensivas através cruzamentos em várias posições do CLE mas sem êxito positivo.



O.O. Aliança de Gandra para tentativa de 2ª bola
1-2-1-4-3

Organização defensiva



Ataque do corredor lateral esquerdo com superioridade numérica

O meio-ala/extremo esquerdo do Aliança de Gandra posiciona-se em largura esperando que a bola chegue a um dos dois meios-campos que constantemente procuram profundidade em largura. Nesta situação o Lateral esquerdo sobe para mandar o Rafa no 2vs1.



O.D. Aliança de Gandra em construção curta adversária
1-4-1-4-1

(IMAGEM DO VÍDEO EM FALTA)

Tentativa de «Curto-Longo» para ataque em profundidade

Esta movimentação do avançado que entra e o extremo que ataca em «longo» acontece com muita frequência no jogo. Devemos fazer com que os meio-campo adversário não joguem em bola descoberta



Tentativa de ataque em profundidade adversário

Em TDA o Aliança de Gandra procura rapidamente servir os meio-ala/extremos que começam a fase de aceleração para atacar o espaço com antecedência. Neste caso deixamos jogar ao adversário, o seu futebol preferido, sem fechar a linha de passe.

(IMAGEM DO VÍDEO EM FALTA)

Movimento em «U» do meio-ala/extremo esquerdo em profundidade

Novamente bola para o meio-campo que «cegamente» tenta servir o meio-ala/extremo esquerdo que contorna o Rafa e ataca o espaço Rafa-Cléber.

(IMAGEM DO VÍDEO EM FALTA)

Construção longa do adversário para 2ª bola com “armadilha”

O GR adversário joga para o avançado que estrategicamente avia-se para a zona do Rafa para atrair fora da sua posição o Cléber. Se conseguisse circular a bola em profundidade o Rafa ficava com o corpo mal orientado, o adversário já em deslocação e o terço defensivo direito descoberto.

(IMAGEM DO VÍDEO EM FALTA)

Gestão defensiva do “Off-Side”

Distração do nosso lateral direito durante fase de ataque do adversário



Circulação da bola em largura, 2vs1 e cruzamento na pequena área

Esta situação se repropõe. Bola para o meio-ala/extremo, Lateral esquerdo que da cobertura ofensiva para 2vs1 e cruzamento rápido com bola que passa para frente do nosso GR.



Regularidade na O.O. do Aliança de Gandra

O meio-campo recebe bola e o meio-ala/extremo «DIREITO» acelera!

(IMAGEM DO VÍDEO EM FALTA)

Combinações ofensivas na O.O. do Aliança de Gandra
Combinação meio-ala esquerdo/lateral esquerdo
Combinação meio-campo/meio-ala direito

Transição Ataque-Defesa

(IMAGEM DO VÍDEO EM FALTA)

Desequilíbrio da linha defensiva

Rafa antecipa o adversário mas deixa descoberta a sua zona de competência. A equipa adversaria tenta jogar rapidamente nesse espaço e chega a finalização.

(IMAGEM DO VÍDEO EM FALTA)

Perda de bola, TAD e golo adversário

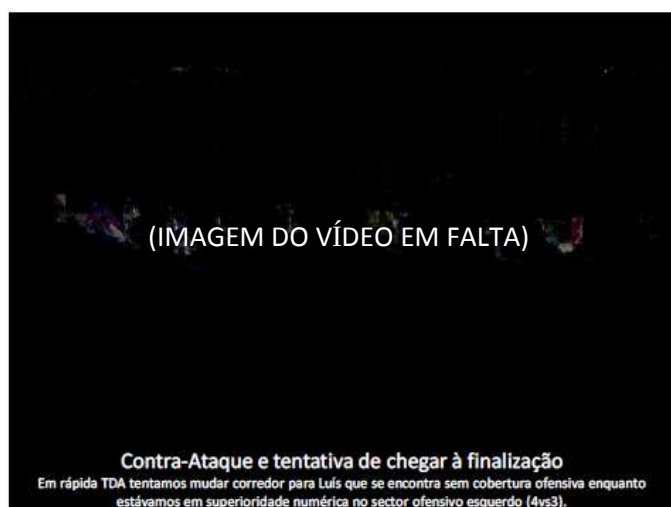
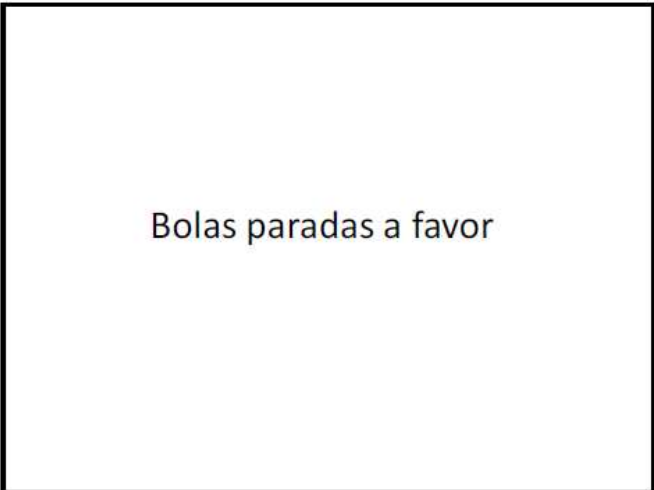
C.M. perde a bola e em rápido contra-ataque o meio-ala/extremo esquerdo finaliza com êxito. Reparar como Rafa não acompanha o adversário para o exterior mas até efetua um salto para fechar o provável cruzamento que o predispõe fora tempo quando o adversário muda direção entrando para rematar.

(IMAGEM DO VÍDEO EM FALTA)

Pressing ao portador de bola adversário

Conseguimos atuar uma O.D. estruturalmente eficaz para desenvolver pressão harmoniosa e deixar o adversário para atras.

Transição Defesa-Ataque



(IMAGEM DO VÍDEO EM FALTA)

Canto a favor

(IMAGEM DO VÍDEO EM FALTA)

Livre adversário

Bolas paradas contra

(IMAGEM DO VÍDEO EM FALTA)

Canto adversário + TDA

O jogador adversário perto do GR efetua um movimento a elástico para atacar logo a pequena área!