A Importância das Ações de Bola Parada no Contexto do Alto Rendimento – Estudo de Caso do Moreirense Futebol Clube na Época 2015/2016

Relatório de Estágio Profissionalizante na equipa profissional do Moreirense Futebol Clube – Futebol, SAD.

Pedro Teixeira

Porto, 2016

A Importância das Ações de Bola Parada no Contexto do Alto Rendimento – Estudo de Caso do Moreirense Futebol Clube, na Época 2015/2016

RELATÓRIO DE ESTÁGIO PROFISSIONALIZANTE

Relatório de Estágio 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: Professor Doutor Filipe Luís Martins Casanova
Supervisor: Professor Doutor António Miguel Nunes Ferraz Leal de Araújo

Pedro Valdemar Vasconcelos Pinto da Cunha Teixeira
Porto, Outubro de 2016

FICHA DE CATALOGAÇÃO

Teixeira, P. (2016). *A Importância das Ações de Bola Parada no Contexto do Alto Rendimento – Estudo de Caso no Moreirense Futebol Clube na Época 2015/2016*. Porto: P. Teixeira. 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: FUTEBOL, ALTO RENDIMENTO, AÇÕES DE BOLA PARADA, TREINO, JOGO.

DEDICATÓRIA

À Vó Quinta,
por tudo o que fizeste por mim e pelo João,
nós fizemos por ti.

Só tenha pena de ter de te dedicar assim,
porque acredito que estás orgulhosa de mim.

Obrigado por tudo, nunca te vou esquecer!

AGRADECIMENTOS

Antes de tudo, à minha família (Mãe, Pai, Irmão e Avós), que apesar de ser pequena incutiu-me grandes princípios, dos quais tenho orgulho em me rever nos dias de hoje. Como a minha avó costumava dizer: “Pouca ilustração e muita educação.”. A vocês, obrigado por me terem criado condições para que pudesse frequentar os estudos superiores, bem como por me terem apoiado sempre na escolha da via académica que desejei seguir. Muito mais haveria a acrescentar, mas vocês sabem que vos agradeço por tudo aquilo que sou.

Ao Mister Miguel Leal, por já há alguns anos ter-me concedido o privilégio de trabalhar consigo e de com ele me ter lançado para o futebol profissional. Mais do que isso, por todas as aprendizagens adquiridas nas convivências do dia-a-dia ao longo dos últimos anos. Também a ele, Professor Doutor Miguel Leal, agradeço por, desde logo, ter aceitado ser supervisor do meu estágio profissionalizante realizado.

Ao Professor Doutor Filipe Casanova, pela prontidão com que aceitou ser orientador do referido estágio, bem como pela disponibilidade constante para me ajudar em tudo o que foi necessário. Muito obrigado pelo seu apoio!

À Susana e ao Álvaro, amigos do coração, pelo incentivo para realizar o presente relatório e concluir mais esta etapa académica.

ÍNDICE GERAL

DEDICATÓRIA V
AGRADECIMENTOS VII
ÍNDICE GERAL IX
ÍNDICE DE FIGURAS XI
ÍNDICE DE TABELAS XIII
RESUMO XV
ABSTRACT XVII
LISTA DE ABREVIATURAS XIX

1. INTRODUÇÃO 1

2. ENQUADRAMENTO DA PRÁTICA PROFISSIONAL 7
2.1. Contextualização Legal e Institucional 9
2.2. Contextualização Funcional 9
2.2.1. Caraterização do Moreirense Futebol Clube 9
2.2.2. Apresentação do Plantel 14
2.2.3. Descrição do Treinador Miguel Leal 15
2.2.4. O Modelo de Jogo expresso num padrão de jogar (específico) ... 18
2.2.5. Contexto Competitivo 20
2.2.5.1. Primeira Liga 20
2.2.5.2. Taça de Portugal 22
2.2.5.3. Taça da Liga 23
2.3. Macro Contexto 24
2.3.1. Os lances (chave) de bola parada no jogo de futebol 24
2.3.2. Definição das ações de bola parada – caraterísticas a explorar! . 28
2.3.2.1. O Pontapé de Canto 28
2.3.2.2. O Pontapé-Livre 30

2.3.2.3. O Pontapé de Grande Penalidade 33

2.3.2.4. O Lançamento Lateral..... 34

2.3.2.5. O Pontapé de Baliza 35

2.3.3. De que modo podem (devem) ser treinadas as bolas paradas!? . 36

2.3.4. Observação do adversário vs Fator estratégico – preparação das bolas paradas para o próximo jogo!..... 38

3. REALIZAÇÃO DA PRÁTICA..... 43

3.1. Conceção da Prática Profissional 45

3.1.1. Definição da amostra..... 45

3.1.2. Metodologia de Investigação 45

3.1.3. Procedimentos estatísticos..... 45

3.1.4. Questões Essenciais (problemas em estudo) 46

3.2. Atividade Principal..... 46

3.2.1. Operacionalização das Bolas Paradas – Relação Treino-Jogo.... 46

3.2.2. Ocorrência de Golos Marcados e Sofridos pelo Moreirense Futebol Clube na Época 2015/2016. 50

3.2.3. Análise da Relevância dos Golos de Bolas Paradas na Época do Moreirense Futebol Clube..... 56

4. CONCLUSÃO 65

5. SÍNTESE..... 69

6. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS..... 75

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1 – Representação dos golos marcados. 60

Figura 2 – Representação dos golos sofridos. 61

Figura 3 – Representação dos golos marcados e sofridos..... 62

ÍNDICE DE TABELAS

Tabela 1 – Caraterização do plantel do Moreirense Futebol Clube, da época 2015/16. 14

Tabela 2 – Microciclo padrão do Moreirense Futebol Clube, da época 2015/16. 47

Tabela 3 – Microciclo ajustado do Moreirense Futebol Clube, da época 2015/16. 47

Tabela 4 – Análise quantitativa dos golos marcados por bolas paradas, transições ofensivas e jogos. 57

Tabela 5 – Análise quantitativa dos golos sofridos por bolas paradas, transições defensivas e jogos. 58

Tabela 6 – Análise quantitativa dos golos sofridos e marcados nas diferentes competições. 59

RESUMO

O presente estudo pretende indagar a importância das ações de bola parada no jogo de futebol em alto rendimento, com o objetivo de aprofundar os conhecimentos desse momento do jogo.

Nesse sentido, foi realizado um estágio profissionalizante na equipa sénior do Moreirense Futebol Clube durante a época desportiva 2015/2016, com o propósito de analisar a relevância das ações de bola parada nesse contexto, tanto ao nível da operacionalização desse momento em treino, como a sua repercussão em jogo.

O treino das ações de bola parada foi maioritariamente inserido no penúltimo dia do microciclo semanal, tendo como preocupações fundamentais procurar simular a realidade do jogo, em que a estratégia se torna decisiva para surpreender o adversário.

Do total de jogos realizados em todas as competições, verificou-se que dos 111 golos ocorridos, entre marcados e sofridos, 49 foram provenientes, direta ou indiretamente, de ações de bola parada, o que corresponde a 44% do total dos mesmos, tendo sido o momento de jogo em que foram concretizados mais golos. De referir que desses 49 golos, marcados e sofridos, de ações de bola parada, 17 foram procedentes de segundas bolas, o que revela a pertinência desta situação, a qual deve ser tida em conta em treino, de modo a ser correspondida em jogo.

Um outro aspeto interessante de averiguar foi o facto de: dos 36 pontos conquistados pelo Moreirense Futebol Clube na Primeira Liga 2015/2016, 8 foram somados pela influência direta de golos marcados através de lances de bola parada, os quais evitou a descida de divisão, assim como 13 não foram adicionados pela influência direta de golos sofridos do mesmo tipo de lances, o que permitiria classificar a equipa na sétima posição, a um ponto da qualificação para as provas europeias.

Palavras-Chave: FUTEBOL, ALTO RENDIMENTO, AÇÕES DE BOLA PARADA, TREINO, JOGO.

ABSTRACT

The present study aims to understand the importance of the set plays in the high performance soccer match, with the purpose to explore the knowledge of this moment of the game.

In this sense, a professional internship was realized in the professional team of Moreirense Futebol Clube during the season 2015/2016, with the purpose to analyze the set plays relevance in this context, both at the level of operationalization of this, as their repercussion in game.

The set plays training was mostly introduced in the penult session of the microcycle, having as key concerns to simulate the match reality, where the strategy becomes crucial to surprise the opponent.

Of the total game realized in all competitions, we have observed that of the 111 goals occurring, between scored and suffered, 49 were descendant, direct or indirectly, from set plays, that means 44% of the total of the same, so this moment was which were achieved more goals. Also, to report that of the 49 goals, scored and suffered, of set plays, 17 were derived of second balls, which demonstrated the pertinence of this situation, which should be taken into account in training, in order to be matched during the game.

Another interesting view to investigate was that: of the 36 conquered points by Moreirense Futebol Clube in the First League 2015/2016, 8 were achieved by direct influence of scored goals through set plays, which avert the descent of division, as well as 13 weren't added by direct influence of suffered goals of the same shot type, what would classify the team in the seventh position, to a point of qualification for the European competition.

Key Words: SOCCER, HIGH PERFORMANCE, STOP BALL ACTIONS, TRAINING, MATCH.

LISTA DE ABREVIATURAS

FIFA Fédération Internationale de Football Association

1. INTRODUÇÃO

1. Introdução

"O espírito humano não se contenta com o admirar, quer também compreender."
(Reeves, 1990;cit. por Leal, 1991, p. 4)

Desde cedo percebi que o futebol me transmitia um sentimento especial. Talvez por ser o desporto predominante no nosso país, o que mais está enraizado na nossa cultura, aquele que mais tem feito vibrar as nossas gerações e, também, a minha. Ainda me lembro quando o meu pai me levou a primeira vez a um jogo de futebol, quando o meu avô me ofereceu como prenda de aniversário ser sócio do clube do meu coração. Toda esta envolvência ajuda a que o prazer se torne cada vez mais forte. Certamente essas ligações foram decisivas no despertar dessa paixão, mas no meu caso era bem mais do que isso.

A bola sempre fez parte do material escolar, todos os intervalos eram passados em torneios no campo da escola. Quantas aulas começaram atrasadas à espera da maioria dos alunos, os quais por falta de tempo, ainda estavam à procura do golo de ouro, para decidir quem ganhava o jogo. Durante as mesmas vivia-se o sentimento de euforia ou desânimo, provocado pelo resultado do intervalo, o que fazia pensar já no próximo. Com o passar do tempo, esse ambiente de competição fez-me querer compreender o modo como, em paralelo com a emoção, o futebol era pensado, organizado, treinado e jogado.

Desde novo que me vejo a passar dias e dias a ver jogos de futebol. A tentar compreender como os considerados melhores treinadores apresentam as suas equipas, como interagem os seus jogadores, o que os leva a ter sucesso. Esse sempre foi um grande desafio para mim, perante várias realidades distintas entre si, perceber o que tinham em comum, ou seja, o que as caraterizava, o que as fazia ganhar, mas ao mesmo tempo, o que as distinguia, de que modo por diferentes caminhos chegavam à glória. Paralelamente, fui percebendo que o que acontecia no jogo seria reflexo do

treino, pelo que fui ficando também interessado em entender como o mesmo era delineado.

Deste modo, ainda estavam os meus colegas indecisos sem saber o que seguir e eu já tinha determinado o que desejava ser, treinador de futebol. Essa ambição foi a minha principal motivação parame candidatar à licenciatura de Ciências do Desporto da Faculdade de Desporto da Universidade do Porto, com o objetivo de seguir o ramo de treino desportivo em futebol. O terceiro ano de estudos fez-me ingressar no clube da cidade onde residia, num estágio realizado na equipa de juvenis. Essa foi uma época de grande aprendizagem, no sentido em que a teoria que fora transmitida seria então colocada em prática. A par de mais três anos no mesmo departamento de formação senti a necessidade de continuar a aprofundar os meus conhecimentos, pelo que candidatei-me ao Mestrado de Treino em Alto Rendimento Desportivo, no ramo de Futebol.

Até que num desses anos tive a felicidade de conhecer o Mister Miguel Leal, o qual veio treinar a equipa onde eu estava como treinador adjunto. Desde então tenho vivido épocas fantásticas como observador, épocas culminadas com conquistas e êxitos. Durante cinco épocas no Futebol Clube Penafiel destaca-se o título de Campeão Nacional da 2ª Divisão de Juniores e a Subida da Equipa Profissional à 1ª Liga, tendo as duas últimas épocas sido passadas no Moreirense Futebol Clube, no principal escalão do Futebol Português.

Assim sendo, aproveitei esta última época desportiva 2015/2016 para no meu contexto do dia-a-dia realizar o meu estágio profissionalizante, o qual se integra no plano de estudos do 2º ano do referido mestrado. Fruto do mesmo resultou o presente relatório, no qual foi dada ênfase às bolas paradas, por ser um momento de jogo que eu acredito ser crucial no sucesso ou insucesso de uma equipa. Neste sentido, o meu interesse em estudar essas ações, com o intuito de, não só aprofundar fundamentos sobre as mesmas, como também verificar de que modo foram decisivas no desenrolar da época desportiva do Moreirense Futebol Clube. Deste modo, o presente relatório de estágio profissionalizante teve os seguintes objetivos fundamentais:

- Analisar as ações de bola parada em treino e o seu *transfer* para o jogo;
- Analisar em que jogos as ações de bola parada tiveram consequência no resultado dos mesmos;
- Verificar a importância das bolas paradas na pontuação e respetiva classificação do Moreirense Futebol Clube.

O presente relatório procura descrever o processo de estágio, estando estruturado pelos seguintes capítulos:

- Introdução: apresentação do estagiário e respetivo estágio, enquadrando o tema e os objetivos do seu estudo e descrição do processo de realização do mesmo;
- Enquadramento da prática profissional: caraterização do contexto em que se realizou o estágio e revisão da literatura sobre o tema analisado, de modo a melhor enquadrar o seu estudo;
- Realização da prática profissional: conceção do estágio, ou seja, de que modo foi desenvolvido, bem como descrição dos dados verificados e análise dos mesmos;
- Conclusão: principais ilações resultantes do estudo realizado e sua aplicabilidade para o contexto de treino;
- Síntese Final: sinopse do presente relatório;
- Referências Bibliográficas: catalogação da literatura utilizada na elaboração deste relatório.

2. ENQUADRAMENTO DA PRÁTICA PROFISSIONAL

2. Enquadramento da Prática Profissional

2.1. Contextualização Legal e Institucional

O presente relatório resulta do estágio profissionalizante realizado, como plano de estudos do 2º ano do Mestrado em Treino de Alto Rendimento Desportivo da Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

O estágio foi concretizado na equipa profissional do Moreirense Futebol Clube durante a época desportiva 2015/2016. Como membro da equipa técnica do treinador Miguel Leal, estando nesta última época a desempenhar funções na mencionada equipa, nesse sentido aproveitei o trabalho desenvolvido para realizar o referido estágio e consequente relatório.

O estágio decorreu durante toda a época desportiva, compreendida entre 6 de Julho de 2015 e 15 de Maio de 2016, na qual marquei presença nos 263 treinos e 39 jogos realizados.

Do mesmo foi desenvolvido este relatório, o qual teve como orientador o Professor Doutor Filipe Luís Martins Casanova e supervisor o Professor Doutor António Miguel Nunes Ferraz Leal de Araújo.

2.2. Contextualização Funcional

2.2.1. Caraterização do Moreirense Futebol Clube

O Moreirense Futebol Clube é um clube desportivo de Moreira de Cónegos, freguesia do concelho de Guimarães, fundado em 1938 como coletividade desportiva, filiado na Associação Futebol de Braga. Dedica-se à prática do futebol e joga no estádio do Parque Desportivo Comendador Joaquim de Almeida Freitas, com capacidade para 9000 espetadores.

Álvaro Almeida e António Pinheiro da Rocha são os principais responsáveis pelo nascimento do clube. Ambos eram funcionários com cargos de alta responsabilidade na Indústria Têxtil Cuca, em Moreira de Cónegos. Proliferam testemunhos que eram pessoas de fácil trato e com capacidade para reunir os trabalhadores à volta de grandes desafios. Como verdadeiros entusiastas da modalidade, lançaram-se num projeto ambicioso, decidindo a

constituição de um clube com jogadores capazes de discutir títulos. Álvaro Almeida foi eleito o primeiro presidente da direção, mas quem assumiu na prática a organização dos jogos foi António Pinheiro da Rocha, homem com grande paixão pelo futebol. Álvaro Almeida e António Pinheiro da Rocha sonharam e receberam o apoio estimulante de Francisco Félix, principal sócio-gerente da Cuca, também ele com ligações bem vincadas ao futebol, já que, por ser natural e residente na cidade do Porto, integrava os órgãos sociais do Boavista Futebol Clube, o que ajuda a perceber o xadrez dos equipamentos. Sem grandes receitas, o clube beneficiou da relação com a Cuca para se estruturar, seduzindo jogadores com o vínculo à empresa. José Carlos Pereira, histórico associado do Moreirense Futebol Clube - filho de Carlos Pereira, treinador da primeira equipa em 1938/39 - confirma tal prática, que explica a importância e a forma transversal como a Cuca se relacionava com a organização do futebol, oferecendo um acordo que vinculava laboralmente os jogadores à Cuca, assumindo estes o compromisso de atuar pelo Moreirense.

Encontrando-se em Guimarães nos finais dos anos 30, o primeiro treinador do clube foi Carlos Pereira, que passou por Lisboa e chegou a fazer parte de uma equipa do Sport Lisboa e Benfica, detendo conhecimentos mais profundos sobre as "táticas" da época, principalmente pela ligação de amizade a Alberto Augusto, um histórico do futebol português que singrou no Benfica ena seleção nacional, e treinava na altura o Vitória Sport Clube.

O Campo de Fermiz - inaugurado a 30de Abril de 1939 - foi o primeiro campo de futebol do clube, com localização contígua ao atual estádio. Nesse local realizou-se o primeiro jogo oficial em Moreira de Cónegos, embora sem a participação do Moreirense Futebol Clube. Na realidade, o primeiro desafio oficial ocorreu entre o Boavista Futebol Clube e o Sporting Clube de Fafe, que a formação Boavisteira venceu por 7-0. O Moreirense Futebol Clube já estava definida e apta para competir em provas oficiais, mas ainda não se encontrava inscrita. Corria a época de1938/39, e, com intenção de chamar os adeptos, o Boavista Futebol Clube voltou a deslocar-se a Moreira de Cónegos, um mês depois, repetindo o triunfo num amigável com o Vitória Sport Clube, desta vez

por 5-1.E, foi no Campo de Fermiz que, o Moreirense Futebol Clube iniciou as competições oficiais na Associação de Futebol de Braga na época de 1939/40.

Assim, torna-se real o sonho alimentado por muitos quanto trabalharam nesta causa. Casos de Domingos Almeida, Manuel da Silva, Domingos da Cunha Dias, Joaquim Oliveira, Laurentino Faria, António Pinheiro da Rocha, Carlos Pereira, Isaac Ferreira Guimarães ou José Gomes de Sousa, entre outros. A partir daí, o Moreirense Futebol Clube começou a competir na Divisão de Promoção, na época de 1939/40, com os clubes agrupados por concelhos. O clube discutiu o título do concelho de Guimarães com o Futebol Clube de Vizela, despoletando praticamente à nascença a rivalidade com os Vizelenses, e logo na primeira época disputou a fase final do Campeonato de Promoção, tendo-se sagrado Campeão Distrital. A final foi jogada a 21de Abril de 1940, no Campo da Ponte, em Braga, tendo o Moreirense Futebol Clube derrotado o Futebol Clube do Ave, de Delães, por 1-0.No ano de 1941/42 afirmou-se no panorama distrital, obtendo o título de campeão distrital da 2ª Divisão, feito que renovou em 1942/43.

Apesar dos resultados promissores, o clube deixou de participar em competições oficiais, uma vez que o campo era alugado, tendo deixado de haver condições para o utilizar. Subsiste, na altura, o propósito de unir o clube à agremiação vizinha de Vizela, mas a identidade e bairrismo do povo de Moreira de Cónegos não tolerou tal fusão. O 'pequenino mas valente' Moreirense Futebol Clube entra, pois, num sono profundo de quase três décadas.

Depois de um longo hiato, o clube foi, assim, reativado na época de 1970/71. Inicia-se, então, uma nova etapa na vida do clube, muito por força de históricos dirigentes como Carlos Martins Neto e José Pereira, tal como o incontornável Domingos da Cunha Dias, pessoa que dedicou a sua vida quase por completo ao Moreirense Futebol Clube. Viveu pelo clube e morreu pelo clube, quando assistia a um jogo de futebol, em Delães.

Ainda na década de 70, assiste-se à mudança de casa, deixando o Campo das Vinhas para passar a atuar no Comendador Joaquim de Almeida

Freitas. No plano desportivo regista-se a primeira subida aos nacionais em 1978/1979, sob a presidência de Álvaro Vieira de Araújo.

A dita refundação terá que ser entendida à luz do quadro atual - como um segundo fôlego, o retomar de um curso traçado, pois apesar das quase três décadas de profunda hibernação, o ADN do Moreirense Futebol Clube, que permaneceu num estado latente, prevaleceu, acabando por libertar a centelha que no dealbar da década de 70 daria, finalmente, corpo a um projeto de que todos os Moreirenses podem agora orgulhar-se.

Desde então que o clube tem vivido um crescimento sustentável, com cinco subidas de escalão, quatro delas como campeão da respetiva competição. A destacar a primeira subida ao maior escalão do futebol Português, na época de 2001/2002, na qual se sagrara campeão. Após em 2004/2005 ter sido relegado para a 2ª Liga, em 2013/2014 voltou a vencer o título dessa mesma divisão, o que lhe permitiu regressar ao convívio dos "grandes".

Relativamente aos órgãos sociais do Moreirense Futebol Clube, o clube é presidido pelo Domingos Vítor Abreu Magalhães, o qual já assumiu o cargo entre 1996 e 2004, tendo voltado à presidência no ano de 2008, até então. O restante elenco é composto pelo Joaquim Ferreira de Almeida, Joaquim Pereira da Silva, Luís Pereira Ferreira, Joaquim Fernando Silva Oliveira e Fernando Jorge Leiras Sampaio, como vice-presidentes, assim como pela Serafina Pereira Ferreira no posto de presidente da assembleia geral e pelo Júlio da Silva Sampaio como presidente do conselho fiscal.

Estas duas últimas épocas de regresso à 1ª Liga teve Miguel Leal como treinador principal, o qual na época transata tinha promovido o Futebol Clube de Penafiel ao escalão maior, na mesma em que o Moreirense Futebol Clube havia subido. Miguel Leal veio acompanhado pela sua equipa técnica, da qual fazem parte Álvaro Pacheco, como treinador-adjunto, Elias Nunes, como preparador físico e Pedro Teixeira, como observador. A mesma seria completada pelo treinador dos guarda-redes, Silvino Morais, e pelo treinador interino, Leandro Mendes. Em relação à equipa médica, liderada pelo fisiatra António Cunha e pelo ortopedista Tiago Frada, os mesmos eram auxiliados

pelos fisioterapeutas Pedro Figueiredo e João Silva, pelo massagista Joaquim Machado e pelo dietista André Oliveira. O restante staff era composto pelo diretor desportivo Marco Couto, pelos couter António Costa e pelo técnico de equipamentos Dinis Pereira.

Durante as duas épocas em que representamos o Moreirense Futebol Clube, os objetivos propostos foram plenamente alcançados, tendo-se verificado a consolidação do clube no principal escalão do futebol Português, através da permanência folgada durante duas épocas consecutivas, e a valorização de ativos com consequente venda dos mesmos, como foram exemplo os casos de Filipe Melo, Arsénio, entre outros.

Nesta última época, o Moreirense Futebol Clube ficou classificado em 12º lugar, fruto dos 36 pontos conquistados, tendo na Taça de Portugal sido eliminado pelo Desportivo das Aves na 3ª eliminatória, e na Taça da Liga disputado o acesso às meias-finais da prova com o Sport Lisboa e Benfica.

Palmarés do Moreirense Futebol Clube:

- 2 Títulos de Campeão Nacional da II Liga, (2001/02) e (2013/14);
- 2 Títulos de Campeão Nacional da 2ª Divisão B, (1994/95 e 2000/01);
- 2 Títulos de Campeão Distrital de Braga da 2ª Divisão (1941/42 e 1942/43);
- 1 Título de Campeão de Promoção do Concelho de Guimarães (1939/40);
- 1 Título de Campeão Distrital de Braga da Divisão de Promoção (1939/40);
- 2 Vitórias no Torneio de Abertura da Associação de Futebol de Braga (1991/92 e 92/93);
- 2 Títulos de Campeão Distrital da 1ª Divisão de Juniores (2005/06 e 08/09);
- Vencedor da Taça Associação de Futebol de Braga em Juniores (2008/09);
- 5 Vitórias na Taça Associação de Futebol de Braga em Juvenis (1999/00, 01/02, 02/03, 04/05 e 10/11);
- 3 Títulos de Campeão Distrital da 1ª Divisão de Iniciados (2003/04, 10/11 e 12/13);
- 7 Títulos de Campeão Distrital de Infantis (2002/03, 03/04, 04/05, 05/06, 09/10, 10/11 e 12/13);
- 1 Título de Campeão Distrital de Braga de Benjamins (2010/11).

2.2.2. Apresentação do Plantel

O plantel do Moreirense Futebol Clube na época 2015/2016 encontra-se descrito na Tabela 1, a qual enumera os jogadores por número, nome, nacionalidade, idade, posição e minutos de utilização nas três competições disputadas.

Tabela 1 – Caraterização do plantel do Moreirense Futebol Clube, da época 2015/16.

Número	Nome	Nacionalidade	Idade	Posição	Minutos Utilização
51	Stefanovic	Sérvia	28	Guarda-redes	2910
1	Nilson	Burquina Faso	40	Guarda-redes	540
92	Braga	Brasil	24	Guarda-redes	90
12	Coronas	Portugal	25	Defesa Direito	1324
95	Sagna	França	25	Defesa Direito	2179
4	Danielson	Brasil	35	Defesa Central	1711
26	Marcelo	Brasil	34	Defesa Central	2730
3	Mica	Portugal	27	Defesa Central	2105
13	Sousa	Portugal	22	Defesa Central	516
6	Evaldo	Brasil	34	Defesa Esquerdo	3165
5	Marques	Portugal	28	Defesa Esquerdo	22
60	Palhinha	Portugal	20	Médio Defensivo	2377
30	Rafa	Portugal	28	Médio Defensivo	597
27	Patrick	Cabo Verde	23	Médio Defensivo	595
66	Filipe	Portugal	31	Médio Defensivo	1584
23	Vitor	Portugal	28	Médio Ofensivo	2798
7	Alan	Brasil	23	Médio Ofensivo	840
8	Fontes	Portugal	31	Médio Ofensivo	407
16	Battaglia	Argentina	24	Médio Ofensivo	1062
10	Espinho	Portugal	30	Médio Ofensivo	1232
25	Luis	Brasil	29	Ala / Extremo	633
17	Fati	Portugal	22	Ala / Extremo	1064
45	Iuri	Portugal	21	Ala / Extremo	2511
11	Ernest	Gana	19	Ala / Extremo	972
16	Nildo	Brasil	30	Ala / Extremo	918
99	Rafael	Brasil	27	Avançado	2480
29	Boateng	Gana	20	Avançado	1299
9	Cardozo	Paraguai	30	Avançado	208
20	Almeida	Portugal	18	Avançado	91
14	Caleb	Gana	19	Avançado	5

O plantel foi constituído por 30 jogadores. No entanto, esse número é apenas uma contabilização de todos os jogadores que fizeram parte deste plantel, uma vez que alguns deles foram transferidos no mercado de Janeiro. Exemplos disso foram as saídas de Fontes para o Grupo Desportivo de Chaves, Battaglia para o Rosario Central, Luís para o Zaglebie Lubin, a entrada de Espinho vindo do Málaga Club de Fútbol e o regresso de Caleb a Moreira de Cónegos, o qual na primeira metade da época esteve emprestado ao Sport Clube Vila Real. De referir ainda que Iuri e Palhinha representaram o Moreirense Futebol Clube por empréstimo de Sporting Clube de Portugal.

Adicionalmente, o plantel era composto maioritariamente por jogadores de língua Portuguesa, entre treze Portugueses, oito Brasileiros e um Cabo Verdiano, verificando-se ainda três jogadores do Gana e um da Argentina, Burquina Faso, França, Paraguai e Sérvia.

A média de idades do plantel foi de 26,5 anos. Esta foi uma equipa de um misto de experiência e juventude, uma vez que muitos dos jogadores com trinta ou mais anos de idade conviveram com outros ainda com menos de vinte.

Um desses exemplos, fruto da formação do clube, foi o Almeida, o qual durante as duas últimas épocas em que estivemos ao comando da equipa profissional foi aposta regular, ao ser presença habitual em treinos e jogos da mesma. Dessa aposta resultou o interesse do Sporting Clube de Portugal, o qual esta época contratou o jogador por empréstimo, com opção de compra no final da mesma.

2.2.3. Descrição do Treinador Miguel Leal

António Miguel Nunes Ferraz Leal de Araújo, conhecido como Miguel Leal, nasceu a 22 de Abril de 1965 no Marco de Canavezes. Durante vários anos foi jogador de futebol em campeonatos nacionais.

Miguel Leal é Licenciado em Educação Física, Mestre em Ciências do Desporto e Doutorado em Psicologia. Treinador certificado com o nível IV - Pro UEFA pela Federação Portuguesa de Futebol, também é preletor dos cursos de treinador organizados pela mesma instituição. De referir ainda o seu cargo de vice-presidente na Associação Nacional de Treinadores de Futebol.

Desde a época 1987/88 que Miguel Leal exerce as funções de treinador, onde esteve como técnico dos escalões da formação do Futebol Clube de Penafiel até à época de 2000/2001.

Volvidos 13 anos, Miguel Leal teve a sua primeira experiência no futebol profissional na época de 2001/2002, como treinador adjunto de Carlos Carvalhal no Leixões Sport Club. Nessa época memorável fizeram história ao levar o mítico clube de Matosinhos, o qual jogava na 2ª Divisão B, à final da Taça de Portugal no estádio do Jamor, onde foram derrotados por 1-0 pelo Sporting Clube de Portugal.

Na época seguinte aceitou o desafio de treinar a equipa principal do clube da sua terra, o Futebol Clube do Marco.

Em 2003/2004, Miguel Leal regressa a Penafiel para desta feita fazer parte da equipa principal, como treinador adjunto de Manuel Fernandes. O regresso a uma casa que bem conhece não podia ter sido melhor, numa época marcada pela subida do Futebol Clube de Penafiel à 1ª Liga.

Na época de 2004/2005 voltou à formação para treinar a equipa de juvenis do Padroense Futebol Clube, a qual era a equipa de juvenis B do Futebol Clube do Porto.

Na época seguinte liga-se a Rui Quinta, como treinador adjunto, os quais durante duas épocas tiveram passagens pelas equipas principais do União Sport Clube de Paredes e Aliados Futebol Clube Lordelo, tendo regressado a Penafiel em 2008/2009 para voltar a fazer história, desta feita subindo o clube da 2ª Divisão para a 2ª Liga. Deste modo, em duas épocas na equipa principal do Futebol Clube de Penafiel tinha alcançado duas subidas de divisão.

Pelo meio, em 2006/2007 voltou a ser treinador adjunto de Carlos Carvalhal no Sport Clube Beira-Mar.

Já em 2009/2010 teve a sua primeira experiência no estrangeiro, ao aceitar ser adjunto do José Couceiro no Gaziantepspor Kulubu, no principal escalão de futebol na Turquia.

Após um ano de interregno dedicado ao seu doutoramento em psicologia, Miguel Leal decidiu aceitar voltar à formação do Futebol Clube de Penafiel, para treinar a equipa de juniores, numa época em que o conheci,

tendo inclusive sido seu adjunto. Novo regresso a Penafiel e novo feito alcançado, com a referida equipa a conquistar o título de campeão nacional da 2ª divisão e consequente subida à 1ª divisão, feito inédito na formação do clube. Seguia-se a merecida oportunidade como treinador principal no futebol profissional, ao ser convidado para orientar a equipa sénior do mesmo clube. Bastaram duas épocas para voltar a fazer história, ao subir novamente o clube à 1ª Liga. Tal triunfo coroou o técnico como melhor treinador da 2ª Liga, num prémio atribuído pela Liga Portuguesa de Futebol Profissional.

As duas épocas seguintes foram as duas últimas ao serviço do Moreirense Futebol Clube, orientando a equipa profissional na 1ª liga. Durante as mesmas, os objetivos propostos foram plenamente alcançados, com a permanência do clube no principal escalão do futebol Português e a valorização de ativos com consequentes vendas de jogadores para outros clubes.

Deste modo, Miguel Leal tem já uma vasta experiência, adquirida ao longo das épocas vividas, tanto na formação como no profissional, desempenhando vários cargos como treinador-adjunto, tendo sido observador, preparador-físico ou mesmo adjunto, até ter decidido ser treinador principal.

Das épocas em que tenho convivido com o Mister Miguel Leal considero-o fundamentalmente como um treinador direcionado para o sucesso das suas equipas e, consequentemente, dos seus jogadores. Focalizado no que o ajuda a ganhar, fomenta esse espírito no balneário da sua equipa, apontando caminhos aos seus jogadores. O seu relacionamento com os mesmos rege-se segundo uma liderança democrática, permitindo-lhes um ambiente de liberdade, mas com responsabilidade. Um dos seus trunfos é a sua capacidade de antecipar problemas, o que lhe permite agir mesmo antes de terem acontecido, de modo a evita-los.

Uma das suas preocupações é a organização da sua equipa. Nesse sentido, dentro do campo, os seus treinos têm sempre como objetivo os princípios que se pretendem ver concretizados nos jogos. Uma outra particularidade é a intensidade vivida nos treinos, a qual é comprovada nos jogos das suas equipas.

Miguel Leal é um treinador que se interessa bastante pela análise do jogo, tanto da sua equipa como dos adversários, com o objetivo de otimizar o rendimento e, consequentemente, o sucesso da equipa. Em relação ao jogo da própria equipa, a mesma traduz-se em várias reuniões com os jogadores, no sentido de através de vídeos demonstrar aos mesmos o que pretende ver corrigido e melhorado. Quanto ao jogo adversário, após a análise do mesmo, o modo como é delineada a estratégia para o próximo jogo é na maioria das vezes a chave para vencer o mesmo.

Pelo exposto, considero o Mister Miguel Leal como um treinador com o conhecimento e a experiência do saber/fazer, ou seja, com capacidade para continuar a triunfar num futuro próximo.

2.2.4. O Modelo de Jogo expresso num padrão de jogar (específico)

O padrão de jogo de uma equipa constrói-se a partir do modelo de jogo preconizado pelo treinador, o qual deve ter em conta a cultura do clube onde está inserido e as caraterísticas dos seus jogadores. Miguel Leal refere isso mesmo, ao afirmar que "O contexto do clube, da equipa, dos jogadores e, essencialmente, da dinâmica criada entre a ideia de jogo do treinador – que parto do pressuposto foi treinada e ajustada em função das variáveis contextuais referidas (clube, equipa, jogadores, etc.) – é que é determinante." (Leal, s.d, in Ferraz, 2015).

A cultura do clube e o modelo de jogo do treinador estavam já assimilados da época anterior, a qual foi de sucesso, tanto desportivamente, como financeiramente. Por esse motivo, ambas as partes acordaram prolongar o contrato estabelecido por mais uma época.

Contudo, fruto da época anterior, muitos foram os jogadores transferidos para outros clubes, os quais tardaram a ser colmatados por outros. Deste modo, a época começou com uma indefinição no plantel, ou seja, sem se saber com que jogadores iriam fazer parte do mesmo, com o início do campeonato a ser jogado por vários que até ao fecho do mercado foram substituídos por outros. Sem dúvida que a vinda de novos jogadores, mesmo com o campeonato já a decorrer, obrigou a que o padrão de jogo fosse reajustado em

função dos mesmos, o que demorou o seu tempo até que tal fosse assimilado. Consequência disso mesmo foram os resultados das primeiras jornadas, as quais apontavam a equipa para a zona de despromoção. Tal fez com que a operacionalização dos princípios específicos do modelo de jogo tivesse de ser concretizada num clima emocional de desconfiança, o que ainda mais tardou a emergência do padrão de jogo da equipa.

Neste sentido, o modelo de jogo do treinador é fundamental, bem como a sua ligação à cultura do clube, contudo são os jogadores e a interação entre si quem constrói o jogar específico de uma equipa. Esse jogar deve ser assente num forte sentido de equipa, guiado pela interpretação coletiva dos momentos do jogo, com tempo e espaço para o acrescento individual, que o torna imprevisível.

O Moreirense Futebol Clube, estruturado num 1-4-3-3, demonstrou ser defensivamente organizado e perigoso nas suas transições ofensivas. Ao longo da época foi tendo mais bola e, consecutivamente, melhorando o seu processo ofensivo, sempre com a preocupação de se manter equilibrado para não ser surpreendido no momento da perda da mesma.

Em organização ofensiva evidenciou ser uma equipa objetiva na procura da baliza adversária. Na primeira fase alternou entre saídas curtas e longas, dependendo do tipo de pressão adversária, evitando cometer dribles e passes de risco em zonas recuadas. A segunda fase carateriza-se por uma boa dinâmica na criação de linhas de passe, tanto entre-linhas como em profundidade, para aceleração de jogo e criação de oportunidades de golo. Na terceira fase verificou-se o preenchimento das zonas de finalização, bem como a preocupação do posicionamento dos equilíbrios, já a contemplar o momento da perda da bola.

Na transição ataque-defesa, os principais comportamentos centraram-se numa rápida reação à perda da bola na zona da mesma, de modo a condicionar as ações do adversário, enquanto os jogadores nas zonas periféricas ajustavam o seu posicionamento, reorganizando a equipa defensivamente.

Defensivamente apresentou-se bastante organizado, defendendo à zona, com um bloco compacto. O rigor posicional foi uma preocupação constante, em que a formação de campo pequeno, com linhas juntas e coberturas próximas protegiam o interior do bloco. Dependendo do adversário eram definidas zonas de pressão, nas quais procurava-se criar superioridade numérica, de modo a recuperar a posse da bola.

A transição defesa-ataque ficou marcada pelo retirar a bola da zona onde foi ganha, onde é normal haver uma maior concentração de jogadores, de modo a através de um ataque rápido explorar a desorganização momentânea do adversário. Para tal verificou-se uma subida rápida dos jogadores da frente, para criação de superioridade numérica em zonas de finalização, bem como do restante bloco, de modo a que, se o ataque rápido não fosse concretizado em golo, pudesse ser desenrolado em ataque organizado.

Quanto ao momento das bolas paradas, por ser o tema central de estudo, o mesmo vai ser desenvolvido de um modo mais particularizado e aprofundado nos capítulos seguintes, nos quais vai ser abordada a sua ligação entre o treino e o jogo, bem como a sua importância em termos estatísticos na presente época desportiva do Moreirense Futebol Clube.

2.2.5. Contexto Competitivo

2.2.5.1. Primeira Liga

Designado por Campeonato de Portugal, até 1934 era a única competição de futebol a nível nacional, a qual se jogava por eliminatórias entre os vencedores de cada campeonato regional. Contudo, este formato foi questionado por serem realizados poucos jogos de cariz competitivo, pelo que foi experimentada uma competição em poule, à imagem das principais potências futebolísticas da Europa. A esta nova prova foi dado o nome de Campeonato Nacional da Primeira Divisão. A sua primeira edição foi na época 1934-1935, na qual participaram oito equipas. Desde então, o número de participantes foi sendo aumentado até ao número atual de dezoito equipas, com exceção de três épocas com vinte equipas. De registar, que em 1999, a

designação foi modificada para Primeira Liga, a qual atualmente tem o nome comercial de Liga NOS.

A competição desenrola-se com todas as equipas a jogar entre si, em duas voltas. Os primeiros classificados são qualificados para as provas europeias, enquanto os dois últimos classificados são despromovidos para a Segunda Liga.

Quanto ao palmarés, o Sport Lisboa e Benfica é o clube com mais títulos conquistados, tendo nesta última edição conquistado o seu trigésimo quinto troféu. Segue-se o Futebol Clube do Porto com vinte e sete títulos e o Sporting Clube de Portugal com dezoito. O Clube de Futebol Os Belenenses e o Boavista Futebol Clube foram os outros clubes que já venceram o campeonato, nas épocas de 1945-1946 e 2000-2001, respetivamente.

Na presente edição da Primeira Liga, o Moreirense Futebol Clube realizou trinta e quatro jogos, nas quais acumulou trinta e seis pontos, tendo ficado classificado na décima segunda posição. Dessas trinta e quatro partidas ganhou nove, empatou outros nove e perdeu em dezasseis, nos quais marcou trinta e oito golos e sofreu cinquenta e quatro.

A registar que o Sport Lisboa e Benfica e o Sporting Clube de Portugal, fruto de se terem classificado nos dois primeiros lugares, se qualificaram diretamente para a fase de grupos da Liga dos Campeões, enquanto o Futebol Clube do Porto, por se ter posicionado em terceiro lugar, apenas tem acesso ao play-off da mesma prova europeia. De notar ainda que os quarto, quinto e sexto classificados do nosso campeonato, ou seja, o Sporting Clube de Braga, o Futebol Clube de Arouca e o Rio Ave Futebol Clube, respetivamente, qualificaram-se para as pré-eliminatórias da Liga Europa, excepto o Sporting Clube de Braga, que por ter conquistado a Taça de Portugal tem acesso direto à fase de grupos dessa prova europeia.

Os dois últimos classificados foram despromovidos para a Segunda Liga, os quais foram o Clube Futebol União da Madeira e a Associação Académica de Coimbra, nas 17ª e 18ª posição, respetivamente.

2.2.5.2. Taça de Portugal

Embora de carater não oficial, a primeira competição designada por taça foi a Taça do Império, cuja denominação deve-se ao facto de ter sido organizada pelo Sport Clube Império. Tal prova tinha como principal objetivo a participação de todos os clubes de Portugal. Contudo, a mesma só teve três edições, tendo o Sport Lisboa e Benfica vencido todas elas.

Desde a criação da Primeira Divisão, que o Campeonato de Portugal foi substituído pela Taça de Portugal, a qual teve a sua primeira edição na época de 1938-1939.

A Taça de Portugal é uma competição organizada pela Federação Portuguesa de Futebol. Por questões de publicidade, a prova é designada por Taça de Portugal Placard. Na mesma participam todos os clubes da primeira e segunda ligas e campeonato nacional de seniores. O torneio é disputado por eliminatórias a uma mão, com exceção das meias-finais que se realizam a duas.

Aquando a sua criação, as finais eram jogadas no Estádio do Lumiar e no Campo das Salésias, em Lisboa. Contudo, desde a inauguração do Estádio Nacional, que o mítico Jamor acolhe tradicionalmente a final da competição. Apenas se verificaram cinco exceções, com o Estádio das Antas no Porto a receber a final em 1961, 1976, 1977 e 1983 e o Estádio José de Alvalade em Lisboa em 1975. A taça é habitualmente entregue pelo Presidente da República.

O Sport Lisboa e Benfica é o clube com mais troféus conquistados, num total de vinte e cinco. Segue-se o Futebol Clube do Porto e o Sporting Clube de Portugal, ambos com dezasseis títulos. A destacar ainda os outros vencedores desta competição, com o Boavista Futebol Clube a tê-la ganho por cinco vezes, o Vitória Futebol Clube e o Clube de Futebol Os Belenenses em três ocasiões, o Sporting Clube de Braga e a Associação Académica de Coimbra por duas vezes, enquanto o Vitória Sport Clube, Sport Clube Beira-Mar, Leixões Sport Club e Clube de Futebol Estrela da Amador em apenas uma.

Relativamente à qualificação para as provas europeias, o vencedor da Taça de Portugal tem acesso direto para a fase de grupos da Liga Europa.

Caso o mesmo, através da sua classificação no campeonato, já se tenha qualificado para a Liga dos Campeões, a vaga destina-se ao quarto classificado desse campeonato.

Nesta última edição da Taça de Portugal, o Moreirense Futebol Clube foi eliminado na terceira eliminatória, num jogo disputado na Vila das Aves contra a equipa local, a qual, após prolongamento venceu por 3-2. O torneio foi ganho pelo Sporting Clube de Braga, ao vencer o Futebol Clube do Porto por 4-2, numa final em que foi necessário recorrer à marcação de grandes penalidades para atribuir o vencedor. Após 50 anos, o Sporting Clube de Braga voltou a conquistar o título desta prestigiada competição, pela segunda vez na sua história.

2.2.5.3. Taça da Liga

A Taça da Liga é uma competição organizada pela Liga Portuguesa de Futebol Profissional. Proposta em 2006 pelo Sporting Clube de Portugal e Boavista Futebol Clube foi aprovada por todos os clubes das ligas profissionais, tendo sido criada na época seguinte de 2007/2008. Desde então, esta competição tem sofrido várias modificações, com o objetivo de aumentar o número de jogos e receitas para os clubes. Atualmente, por questões de publicidade, o torneio é apelidado de Taça CTT.

Esta sua última edição teve uma primeira e segunda fase com sorteio puro e eliminatórias a uma mão. Na primeira jogaram apenas equipas da Segunda Liga, exceto equipas B, e a segunda disputou-se entre os vencedores da primeira fase e os classificados para baixo da quarta posição da Primeira Liga da última época, à exceção das equipas despromovidas para a Segunda Liga. A fase seguinte foi a fase de grupos, onde entraram os quatro primeiros classificados da Primeira Liga da última da época, como cabeças de série de cada um dos grupos. O restante sorteio foi puro e em cada grupo foi realizado apenas um jogo entre cada uma das equipas. Apenas o primeiro classificado apurou-se para as meias-finais, numa eliminatória disputada em apenas uma mão. A final, realizada pela segunda vez consecutiva e pela quinta nas últimas seis edições no Estádio Cidade de Coimbra, foi jogada entre o Sport Lisboa e

Benfica e o Club Sport Marítimo, tendo a primeira equipa ganho por 6-1.Deste modo conquistou a sua sétima Taça da Liga, a qual só foi ganha por outros dois clubes, pelo Vitória Futebol Clube na época de estreia em 2007/2008, e pelo Sporting Clube de Braga em 2012/2013.

Na presente edição, o Moreirense Futebol Clube, na segunda eliminatória venceu o Vitória Futebol Clube por 1-0, tendo-se apurado para a fase de grupos. Durante a mesma venceu o Clube Oriental de Lisboa por 2-4, empatou a zero com o Clube Desportivo Nacional, e no jogo que decidira quem seguiria para a meia-final foi derrotado pelo Sport Lisboa e Benfica por 1-6, equipa que viria a vencer a competição.

2.3. Macro Contexto

2.3.1. Os lances (chave) de bola parada no jogo de futebol

> *"As equipas e os treinadores têm apostado cada vez mais nas ações de bola parada para poderem resolver um jogo e chegar à vitória, ensaiando verdadeiras "jogadas de laboratório" para tentar confundir as defesas adversárias, e atingir com sucesso a baliza dos oponentes nestes momentos do jogo."*
>
> (Casanova, 2009, p. 24)

Teodorescu (1984; cit. por Bessa, 2009) refere que, face à evolução dos jogos desportivos coletivos, tem sido uma preocupação encontrar soluções para ultrapassar defesas cada vez mais rigorosas. Pessoa (2006) partilha da mesma opinião, ao justificar a dificuldade de obtenção de golos com melhorias na organização defensiva, tanto pela emergência de novas ideias, como pelo progresso da qualidade de treino. Também, Casanova (2009) atesta que as equipas são cada vez mais organizadas e compactas, com defesas cada vez mais agressivas e pressionantes. Neste sentido, tornam-se as bolas paradas relevantes, como um meio decisivo para a concretização de golos. Hughes (1994; cit. por Bessa, 2009) afirma mesmo que, pela sua especificidade, o facto

de a bola estar parada e os defesas a uma distância considerável torna os lances de bola parada ainda mais preponderantes.

Barreira (2006) alerta para a relevância das bolas paradas, expressa pelos dados estatísticos, quer em relação ao número de ações verificadas em jogo, quer à sua correspondência em golos ocorridos.

Segundo Bangsbo e Peitersen (2000; cit. por Pereira, 2008), a nível internacional, uma equipa beneficia em média de vinte lançamentos laterais, quinze livres, dez cantos e um penalti a cada três jogos, sendo que por jogo, em média, verificam-se vinte ações de bola parada por equipa na sua zona atacante.

Jinshan e colaboradores (1993) e Garcia (1995), citados por Cunha (2007), analisaram uma perspetiva interessante sobre os lances de bola parada, no qual destacam o facto da percentagem de golos a partir de fases estáticas estar a aumentar ao longo dos vários Campeonatos do Mundo: 26% em Espanha 1982; 28% no México 1986; 32% em Itália 1990 e 39% no USA 1994. Garcia (1995; cit. por Cunha, 2007) aprofundou o estudo desse último Mundial, verificando que à medida que a competição foi avançando, aumentaram os golos de fragmentos constantes do jogo, ou seja, de bolas paradas. Garganta (1997) interpretou o referido, explicando que, com o decorrer do torneio, aumenta a qualidade das equipas e consequentemente o equilíbrio entre elas, pelo que os lances de bola parada passam a ser determinantes. Bate (1987) e Hughes (1994), citados por Cunha (2007), referem isso mesmo, ao considerarem os golos de bola parada como momentos cruciais, os quais permitem decidir o resultado do jogo. Exemplo disso foram os Campeonatos Europeu de 2004 e Mundial de 2006, cujas finais foram decididas através de golos de lances de bola parada.

Comucci (1981; cit. por Cunha, 2007) constatou que metade dos golos são marcados direta ou indiretamente de lances de bola parada. Hughes (1990, cit por Cunha, 2007) partilhou da mesma ideia do autor anterior, ao afirmar que os lances de bola parada, incluindo as recuperações de bola após a sua marcação, correspondem também a metade dos golos marcados. Para tal contribuiu o seu estudo, no qual dos 2202 golos analisados, 92 foram de

situações de bola parada, ou seja, 46% do total de golos. Também, Ensum e colaboradores (2000; cit. por Cunha, 2007) teve resultados muito semelhantes, ao ter analisado 75 golos, dos quais 35 resultaram de lances de bola parada, o que corresponde a 47% do total de golos. De referir ainda a análise realizada por Carling e colaboradores (2005; cit. por Cunha, 2007) ao Campeonato do Mundo de 2002, no qual dos 161 golos, 78 foram de ações de bolas paradas, num total de 48% dos golos ocorridos na competição.

Moaz (1996; cit. Sousa, 1998) destaca os Europeus de 1992 e 1996, nos quais a percentagem de golos provenientes de bolas paradas foi de 60% e 84,5%, respetivamente.

Para além dos dados estatísticos referidos comprovarem a importância das ações de bola parada no jogo de futebol, correspondendo a uma parte significativa dos golos ocorridos, os quais em vários jogos têm influência direta no resultado final e na consecutiva perda ou ganho de pontos, também vários intervenientes diretos no meio, como treinadores e jogadores, atribuem considerações relevantes a esse momento.

"Empatámos no sábado com o Bolton, sofrendo dois golos de bola parada. Duas horas antes da partida mostrei aos meus jogadores uma montagem vídeo com cantos e faltas laterais do Bolton (…) definimos marcações individuais e os responsáveis por determinados espaços. Falhámos e perdemos a possibilidade de aumentar a distância para quatro pontos do nosso segundo classificado" (Mourinho, in Oliveira et al., 2006, p. 66)

"Foi um jogo equilibrado, igual, bem jogado, bem disputado, com as duas equipas a deter o mesmo tempo de posse de bola. O que decidiu foram duas bolas paradas, que foram muito bem marcadas." (Scolari, 2008; cit. por Bessa, 2009, p. 25)

Também, João Vieira Pinto, ex-jogador e atual elemento da estrutura da Seleção Nacional, teve dois comentários interessantes, sobre dois temas abordados no presente relatório. Enquanto o primeiro destaca a importância dos lances de bola parada serem treinados, o segundo prende-se com a necessidade do fator estratégico ser implementado nas mesmas.

"Bolas Paradas para as horas difíceis (…) O jogo continuou difícil para o F.C. Porto, por mérito da bola organização e consistência que o Setúbal demonstrava. Só lhe foi possível marcar, mais uma vez, de bola parada, uma das armas que possui, especialmente útil para quando os jogos estão difíceis. Aliás, atualmente as bolas paradas têm uma importância enorme para todas as equipas. Quem não as treinar durante a semana, não evolui." (J. V. Pinto, 2009; cit. por Bessa, 2009, p. 25)

"As bolas paradas estão a tornar-se uma arma fortíssima do Benfica, sejam os livres ou os cantos. A equipa transmite a ideia de estudar esses lances permanentemente e de ir inovando de jogo para jogo. (…) A novidade é mesmo a inovação, porque há equipas que no início de época preparam duas ou três jogadas para tentarem surpreender os adversários e depois vão tentando pô-las em prática ao longo da época. O Benfica está sempre a mudar." (J. V. Pinto, 2009; cit. por Bessa, 2009, p. 25)

A destacar ainda a importância das bolas paradas nos comentários da comunicação social, nomeadamente nos jornais desportivos, alguns dos quais enuncio de seguida.

O jornal "O Jogo", no dia 09/02/2009, publicou a crónica de análise ao jogo FC Porto – SL Benfica, intitulado "Bolas paradas foram estrelas", com o conteúdo: "Acabaram por ser as bolas paradas a sentenciar um encontro no qual, pelo menos a estatística, tem alguma dificuldade em encontrar um vencedor claro". (cit. por Casanova, 2009, p. 24).

No mesmo jornal, do dia 22/09/2009, um artigo do jornalista Marco Gonçalves refere "Bolas paradas fulminantes na campanha dos encarnados (…) dos 16 golos apontados pelo conjunto benfiquista até ao momento no campeonato, nove foram alcançados na sequência de lances de bola parada, ou seja, 56,25 por centro. (…) a formação comandada por Jorge Jesus mostra-se de tal forma poderosa neste capítulo que conseguiu a proeza de marcar de bola parada em todos os jogos realizados até ao momento no campeonato" (cit. por Bessa, 2009, p. 27).

Por tudo o exposto, recorrendo ainda a um estudo de Grant (2000; cit. por Casanova, 2009, p. 28), o qual comparou equipas de sucesso e insucesso,

verifica-se o seguinte: “as equipas de sucesso são mais eficazes do que as equipas de insucesso em marcarem golos e em criarem oportunidades para marcar a partir das bolas paradas. As equipas de sucesso são igualmente mais eficazes a defender os LBP que são assinalados contra elas.”.

2.3.2. Definição das ações de bola parada – caraterísticas a explorar!

Várias são as denominações para este tipo de ações entre vários autores. Segundo Cunha (2007), para uns são designadas fases estáticas (Sledziewski & Ksionda, 1983), ou ainda fragmentos constantes do jogo (Sledziewski & Ksionda, 1983; Wrzos, 1984; cit. por Garcia, 1995), para outros como partes fixas do jogo (Teodurescu, 1984), lances de bola parada (Castelo, 1994; Garganta, 1997) ou ações estratégicas (Garcia, 1995).

Considerando tais lances como de bola parada, Bangsbo e Peitersen (2000; cit. por Cunha, 2007) define-os como quando a bola é jogada novamente após uma paragem de jogo.

Segundo os mesmos autores, os lances de bola parada devem ser treinados, por considerarem-nos como boas possibilidades de concretização em golo.

De acordo com Bonfanti e Pereni (1998; cit. por Cunha, 2007), a organização das jogadas de bola parada e a aplicação de estratégias nas mesmas são aspetos fundamentais, os quais devem ser tidos em consideração.

De seguida encontram-se definidas cada uma das bolas paradas consideradas no presente estudo, as quais são o pontapé de canto, o pontapé-livre (direto e indireto), o pontapé de grande penalidade, o lançamento lateral e o pontapé de baliza.

2.3.2.1. O Pontapé de Canto

O pontapé de canto é abordado na Lei 17 das Leis de Jogo 2015/2016 da FIFA. O mesmo é considerado um modo de recomeçar o jogo, quando a bola ultrapassa a linha final, sem que tenha sido golo, tocada em último por um defensor. Na sua marcação, a bola é colocada no quarto de círculo de canto

mais próximo de onde a bola saiu de jogo, tendo que os adversários distanciarem-se 9,15 metros da mesma. De pontapé de canto é permitido que a bola entre diretamente na baliza adversária.

A tipologia dos pontapés de canto pode ser definida segundo o alcance da trajetória da bola, o efeito imprimido na mesma e a zona da sua queda (Pereira, 2008).

Relativamente ao alcance da trajetória da bola encontram-se definidos dois tipos de pontapés de cantos, os curtos e os longos (Hughes, 1994; cit. Bettencourt, 2003). Segundo o mesmo autor, o objetivo dos cantos curtos é aproveitar o princípio regulamentar de que os defensores têm de estar distanciados a 9,15 metros da bola para, criando vantagem numérica nessa zona, ficar com um ângulo mais favorável para cruzar a bola. Hargreaves (1990; cit. Pereira 2008, pp. 29-30) partilha da mesma ideia, expondo o seguinte: "O canto curto permite ao jogador chegar mais perto do golo com a condução da bola, o que é mais fácil do que batê-la. Isto proporciona um cruzamento mais perigoso quando a bola é jogada, em especial se o terreno estiver molhado. O toque retira os defensores das respectivas posições e provoca, com frequência, o pânico geral na defesa.".

Quanto aos cantos longos, eles podem ser determinados em função do efeito imprimido na bola (Hughes, 1990, 1994; Castelo, 1996; cit. por Bettencourt, 2003). Nesse sentido, de acordo com os mesmos autores, os cantos longos podem ser executados numa trajetória da bola com efeito para dentro ou para fora, sendo que ambos os autores consideram que os cantos com efeito para dentro são mais eficazes do que os para fora. Grant e Williams (1998; cit. por Bettencourt, 2003) demonstram isso mesmo no seu estudo, no qual a percentagem de golos marcados de cantos com efeito para dentro (61,6%) foi superior à dos para fora (38,4%). Carling e colaboradores (2005; cit. por Pereira, 2008) verificaram a mesma situação em dois estudos realizados, um sobre o Campeonato do Mundo de 2002 e outro sobre o Campeonato Inglês, sendo que neste último, do total de golos de cantos, 71% foram executados com o arco interior e 29% com o arco exterior. Tal vai de encontro ao referido por Howe e Scovell (1988; cit. por Pereira, 2008, p. 33)

“GlennHoddle fê-lo no Tottenham, mas regra geral o que acontece é ser um futebolista destro a marcar os cantos do lado esquerdo com efeito para dentro, ao passo que um indivíduo canhoto bate-os desde a direita”. Contudo, ainda de acordo com Carling e colaboradores (2005; cit. por Pereira, 2008), apesar dos cantos com arco interior apresentarem uma taxa de sucesso mais elevada, também são mais propícios ao contra-ataque adversário.

Segundo Hughes (1990), Castelo (1996), Grant e Williams (1998) e Ensum e colaboradores (2000), citados por Bettencourt (2003), dependendo da zona de queda da bola, os cantos podem ser marcados ao primeiro poste e ao segundo poste, mais próximo e mais afastado do local onde o canto é executado, respetivamente. Contudo, pode-se considerar a inclusão de uma terceira zona de queda da bola, compreendida entre os dois postes, a qual designam por zona central da baliza (Hughes, 1994; Wiliams et al., 1999; Simon & Reeves, 2000; cit. por Bettencourt, 2003).

Já, Williams e colaboradores (1999; cit. por Bettencourt, 2003) consideram uma tipologia distinta para os pontapés de cantos: o “canto – cruzamento”, executado diretamente para a grande área, o “canto – passe”, marcado de modo curto, e o “canto – remate”, como tentativa de golo direto.

Neste sentido, Hughes (1990) e Bonfantie Pereni (1998), citados por Bettencourt (2003), mencionam os executantes como elemento fundamental na execução dos pontapés de canto, segundo os quais os mesmos devem apresentar uma eficiência/precisão aproximada dos 80%. Hughes (1990; cit. por Bettencourt, 2003) refere ainda que, dentro da organização da equipa poderá existir variedade no modo como os pontapés de canto são executados. O mesmo é afirmado por Antic (2003; cit. por Barreira, 2006) quando no Atlético de Madrid de 98-99 treinou 3 ou 4 jogadas estudadas, em que todos os jogadores, através de um sinal, identificavam o canto a ser executado.

2.3.2.2. O Pontapé-Livre

Os pontapés livres são descritos na Lei 13 das Leis de Jogo 2015/2016 da FIFA, a qual diferencia-os em diretos e indiretos.

Um pontapé livre direto deve ser assinalado quando um jogador carrega, empurra ou salta sobre um adversário, rasteira, entra em tackle ou pontapeia o mesmo ou agride-o. O mesmo tipo de livre deve ser concedido se um jogador agarrar um adversário, cuspir sobre ele ou, exceto o guarda-redes dentro da sua própria área, tocar deliberadamente a bola com as mãos.

Um pontapé livre indireto deve ser assinalado quando um jogador impedir, tanto a progressão de um adversário, como o guarda-redes de soltar a bola das mãos. Adicionalmente, se o guarda-redes ficar com a bola nas mãos mais de seis segundos ou se agarrá-la depois de tê-la largado, depois de pontapeada intencionalmente de um seu colega para si ou vinda diretamente de um lançamento lateral ofensivo, nesses casos deve ser igualmente concedido pontapé livre indireto para a equipa adversária.

Tanto os pontapés livres diretos como indiretos devem ser marcados no local onde a falta foi cometida ou a bola se encontrava nesse momento e os jogadores adversários têm de se distanciar 9,15 metros da mesma até que seja pontapeada. Nos livres diretos, a bola pode entrar diretamente na baliza adversária, enquanto nos indiretos, indicados pelo levantar do braço do árbitro, a bola terá de tocar num outro jogador antes de entrar na baliza adversária, de modo a que seja considerado golo.

Os pontapés livres revelam-se como uma das ações de bola parada mais preponderantes na obtenção do golo. Um exemplo disso mesmo foi o estudo de Sousa (1998), o qual analisando as bolas paradas resultantes em golo, no Campeonato do Mundo de 1994, verificou que os pontapés livres diretos, excluindo os pontapés de grande penalidade, representaram 42% do total dos referidos golos. O mesmo autor faz referência a Sledziewski, o qual estudou os golos do Mundial de 1982, dos quais 20 foram procedentes de pontapés livres, exceptuando as grandes penalidades. No mesmo seguimento, Casanova (2009) faz alusão à investigação de Ensum e seus colaboradores, sobre o Campeonato da Europa de 2000, no qual 53,6% dos golos marcados de bola parada foram através de pontapés livres. Tais estudos comprovam a importância dos pontapés livres, ao ser a ação de bola parada da qual foram obtidos mais golos. Nesse sentido, Braye Kerwin (2003; cit. por Cunha, 2007)

destacam o facto da de muitas equipas terem pelo menos um especialista na marcação de pontapés livres. Os mesmos referem-se ainda à expectativa vivida pelos espectadores nesse tipo de lances ser próxima à das grandes penalidades. Daí, Scoveele Howe (cit. por Cunha, 2007) mencionarem os livres diretos como tema de tanta análise que se transformaram em pouco menos que uma arte.

Para Hughes (cit. por Cunha, 2007), os pontapés livres diretos devem ser divididos em dois tipos, dependendo se o remate direto for ou não considerado como uma boa hipótese de golo. Nesse sentido, segundo o autor, os livres em boa posição de golo devem ser pontapeados diretamente para a baliza adversária. O mesmo refere também que se deve colocar dois jogadores como possíveis marcadores do livre, para causar incerteza sobre quem o vai executar. Outro aspeto ainda exposto destina-se aos atacantes, os quais devem impedir a visibilidade do guarda-redes, muitas vezes juntando-se à barreira, de modo a reduzir o tempo de reação para defender, como também devem estar preparados para após o remate ir a um provável ressalto. Relativamente ao treino deste tipo de lances defende que todo o exposto deve ser treinado em conjunto, ou sejam com a participação de todos os jogadores, com o objetivo de aproximar à situação de jogo.

Tal vai de encontro ao estudo de Carling e colaboradores (cit. por Cunha, 2007), o qual analisando os livres em zonas centro, no Campeonato do Mundo de 2002, deparou que 8% resultaram em golo, tendo em todos eles sido marcados de modo direto. De acordo com os referidos autores, nos outros casos, em que existiu um toque para o remate, os defesas encurtaram de imediato o espaço entre eles e a bola, conseguindo bloquear aproximadamente 40% dos livres executados desse modo.

Contudo, como Cunha (2007) faz referência, os livres diretos permitem que a bola seja diretamente rematada na baliza adversária ou passada para um colega. O autor exemplifica isso mesmo, recorrendo ao “Livre à Camacho”, dando a ideia do efeito surpresa que pode ser causado na equipa adversária. Nesse sentido, salienta que existem diversos modos de se executar a

marcação dos livres e que a equipa deverá decidir qual o melhor de acordo com as suas caraterísticas e as do adversário.

2.3.2.3. O Pontapé de Grande Penalidade

De acordo com a Lei 14 das Leis de Jogo 2015/2016 da FIFA, uma grande penalidade deve ser assinalada a favor de uma equipa, quando um jogador da adversária cometa uma das dez infrações punidas com pontapé-livre direto dentro da sua grande área. O executante, devidamente identificado, deve colocar a bola na marca de penalti e o guarda-redes adversário posicionar-se em cima da linha de baliza. Os restantes jogadores têm de estar fora da área de grande penalidade, incluindo do meio círculo.

Neste sentido, de acordo com as suas caraterísticas, o pontapé de grande penalidade pode ser considerado como uma situação de golo iminente, em que provavelmente se verifica uma maior eficácia e registo de golos.

Exemplo disso é o estudo de Rocha (2009), sobre os golos da segunda volta da Primeira Liga Portuguesa da época 2008/2009, no qual verificou que dos 300 golos analisados, 94 foram de lances de bola parada, sendo que 25 de grande penalidade. O mesmo autor faz também referência a outros estudos, como o realizado por Kormelink e Seeverens (1999), no período entre o Mundial de 1982 e 1994, no qual foram analisados 138 pontapés de grande penalidade, dos quais 78% foram convertidos, 14% defendidos e 8% não acertaram na baliza.

Mas será tão fácil a concretização de um penalti em golo? Cunha (2007) faz alusão a esta interpelação, referindo ser distinta a sua marcação num jogo sem influência no resultado final ou na decisão da qualificação de, por exemplo, num Campeonato do Mundo. O mesmo transcreve o comentário de Pelé (2006), para retratar a pressão vivida pelo marcador de uma grande penalidade em diferentes situações. “Maradona, Sócrates, Zico, Platini, Baggio – todos eles já falharam penaltis em Campeonatos do Mundo. Quando se está a ganhar por 5-0, marcar um penalti é fácil, mas já não é assim tão simples quando a sobrevivência numa competição destas depende deles. Por

brincadeira, digo sempre que deveriam ser os presidentes das federações a ficar com a responsabilidade de os marcar porque a pressão é enorme." (Pélé, 2006; cit. por Cunha, 2007, p. 34)

Para Jordet e colaboradores (2007; cit. por Cunha, 2007), o desempate de uma partida através da marcação de grandes penalidades num Campeonato do Mundo retrata das situações mais dramáticas do futebol internacional. De acordo com esses autores, vários fatores afetam o jogador no momento de marcação, como os psicológicos (stress), habilidade (técnica de remate), fisiológicos (após 120 minutos de jogo) e oportunidade (observar para que lado o GR se desloca). Os mesmos destacam a importância do stress no momento da marcação, ao referirem que os penaltis marcados por último, por serem mais decisivos, provocam maior ansiedade. Outra condicionante a que foi atribuída relevância foi a execução em fadiga devido ao declínio das funções cognitivas após esforços prolongados. Também, Valdano (cit. por Cunha, 2007) afirma que jogadores como Zico, Platini, Maradona, Baggio, já falharam penaltis nos Mundiais, que marcaram com "as pernas rotas pelo cansaço" e com a cabeça assolada pelo medo. Segundo Hughes e Franks (cit. por Cunha, 2007), os pontapés de grande penalidade devem ser treinados no final dos treinos, para aproximar às exigências do jogo.

2.3.2.4. O Lançamento Lateral

O lançamento lateral é abordado na Lei 15 das Leis do Jogo 2015/2016 da FIFA. O mesmo é considerado como um modo de recomeçar o jogo, após um jogador adversário ter tocado em último antes de a mesma sair pela linha lateral. O executante deve efetuar o lançamento lateral no local onde a bola saiu do terreno de jogo, com os dois pés no chão e as duas mãos na bola, por detrás da cabeça. Os adversários têm de se distanciar pelo menos 2 metros, sendo que o executante não pode jogar para si mesmo.

De referir ainda duas caraterísticas importantes nos lançamentos laterais. Uma delas é não existir fora-de-jogo, podendo ser diretamente jogada para um jogador nessa situação. Uma outra é o facto de, à semelhança dos livres indiretos, não poder ser marcado golo direto.

No entanto, apesar de tal não ser permitido, cada vez mais assistimos a lançamentos executados de forma longa na direção da baliza adversária, particularmente aqueles próximos da linha da mesma. Nesse sentido, Antic (cit. por Casanova, 2009) refere que se uma equipa tiver um jogador com elevada capacidade para lançar a bola, esse tipo de lances podem traduzir-se uma jogada ofensiva de finalização direta. Do mesmo modo, Castelo (1996) compara esse tipo de lances a pontapés de canto, com a vantagem de terem um melhor ângulo para colocar a bola próxima da baliza adversária.

2.3.2.5. O Pontapé de Baliza

As Leis de Jogo 2015/2016 da FIFA fazem referência ao pontapé de baliza na Lei 16. Segundo a mesma é considerado como um modo de recomeçar o jogo, quando a bola ultrapassa a linha de baliza, sem que tenha sido golo, tocada em último por um atacante.

No pontapé de baliza, a bola é colocada na área de baliza para ser pontapeada, normalmente pelo guarda-redes, podendo sê-la por outro jogador da sua equipa. Os adversários têm de se posicionar fora da área de grande penalidade, sendo que a bola fica em jogo quando pontapeada para fora da mesma. Caso tal não aconteça, o pontapé de baliza terá de ser repetido.

Apesar de ser possível a obtenção de golo direto de um pontapé de baliza, a probabilidade de tal acontecer é muito reduzida, uma vez que a distância entre a sua marcação e a baliza adversária é considerada.

De acordo com Macedo (2014), embora seja atribuída pouca relevância aos pontapés de baliza no que à concretização do golo diz respeito, este tipo de bola parada representa uma “primeira fase”, tanto de construção para equipa que estiver a atacar, como de pressão para a equipa que pretender defender numa zona mais adiantada do campo.

2.3.3. De que modo podem (devem) ser treinadas as bolas paradas!?

"a equipa e os seus jogadores jogam à *imagem e semelhança* do que treinam"
(Leal & Quinta, 2001, p. 44)

No que à essência do processo de treino diz respeito, Oliveira (2004) expressa que o mesmo visa induzir melhorias nos desempenhos dos jogadores e da sua equipa, com o objetivo de se manifestarem em jogo. Garganta (2002) refere-se mesmo a uma relação de interdependência e reciprocidade entre o treino e a competição.

Deste modo, sendo as ações de bola parada um momento representativo do jogo, como manifesta Bessa (2009), faz todo o sentido, através do treino potenciar o rendimento das mesmas, de modo a que os seus resultados sejam maximizados em jogo. A mesma ideia é exposta por Barbour (1990; cit. por Pereira, 2008), o qual considera que uma das três áreas que deve ser treinada é o momento das bolas paradas, uma vez que, estatisticamente manifestam-se como uma solução eficaz para a concretização de golos e consequente alcance de níveis elevados de rendimento.

No mesmo sentido, Bangsbo e Peitersen (2000; cit. por Cunha, 2007) referem que os lances de bola parada ocorrem com bastante frequência durante o jogo, pelo que é importante aproveitar essas situações. Para tal, o treino torna-se essencial "através da prática de combinações de bola parada, nas quais os jogadores podem executar movimentos previamente ensaiados" (Bangsbo & Peitersen, 2000; cit. por Bessa, 2009, p. 29). Os referidos autores dividem a operacionalização dos lances de bola parada em escolha da combinação, treino específico da mesma, incluindo em situação de jogo, e a sua utilização durante a combinação.

Hughes (1990; cit. por Pereira, 2008) ressalva que os lances de bola parada devem ser treinados com toda a equipa envolvida, definindo as funções de cada jogador, de modo a potencializar as melhores caraterísticas dos mesmos. O autor reforça ainda que, quanto mais forem treinados os lances de bola parada, mais coordenados se tornam, aumentando assim a sua precisão e

consequente eficácia. Também, Batty (1980) e Hargreaves (1990), citados por Bessa (2009), descrevem que treinadores de qualidade reservam algum tempo na inovação de lances de bola parada e no aperfeiçoamento dos mesmos, uma vez que rapidamente traduzem resultados na competição.

Radomir Antic (2003; cit. por Pereira, 2008, p.81), treinador do Atlético de Madrid na época 1995-1996, na qual desenvolveu um trabalho fantástico, refere que "Todas as ações ou jogadas de bola parada tais como: faltas laterais, cantos, penaltis, lançamentos de linha lateral e pontapés de baliza, são ações que se pode tirar um grande rendimento se soubermos aproveitar as possibilidades técnicas dos jogadores e executarmos essas ações em função das suas caraterísticas mais positivas.".

Contudo, Waiters (2002; cit. Por J. Sousa, 2005) menciona que os lances de bola parada não têm de ser complicados, até pelo contrário, porque quando mais complicados, mais exigem coordenação, o que só se alcança com muito treino. No entanto, quanto à sua variedade, Prandelli (1998, in Bonfanti & Perini, 1998; cit. por Pereira, 2008) sugere que o treinador deverá fornecer soluções aos seus jogadores, de modo a que consigam resolver qualquer problema de modo competente e original.

Adicionalmente, Castelo (1996) defende que o tempo de execução das bolas paradas favorece o ataque, no sentido dos jogadores estarem preparados para a sua marcação. No entanto, quando se verificar uma desatenção do adversário, então deve-se aproveitar essas oportunidades para repor rapidamente a bola em jogo, na tentativa de o surpreender.

Garganta (2000a) alerta ainda para o facto de, devido à cada vez maior densidade competitiva, se verificar mesmos tempo para treinar, pelo que torna-se fundamental saber o que fazer, como fazer, onde fazer e quando fazer. Assim, como refere Soares (2006), torna-se fundamental uma especialização nos lances de bola parada, que só desenvolvida através do treino, se se conseguirá obter sucesso no jogo.

2.3.4. Observação do adversário vs Fator estratégico – preparação das bolas paradas para o próximo jogo!

> *"Conhecemos muito bem o nosso adversário, sabemos como joga e o que vale. Fomos enganados uma primeira vez e só seremos enganados novamente se quisermos. Mas como não queremos…Aliás, estou convencido que vamos ser nós a engana-los"*
> (Jorge Costa, 2007;cit. por Pereira, 2008, p. 80)

"Não existe treinador que no seu íntimo não anseie prever, com a certeza infinitesimal, a evolução do jogo, controlar esse sistema multivariável, substituindo a variabilidade pela estereotipia na expectativa de predizer e articular as atitudes dos seus jogadores com a máxima certeza." (Cunha e Silva, 2003, p. 3).

Vários são os casos em que análises de jogo feitas por diferentes observadores têm conclusões distintas. Em muitos desses casos deve-se ao facto de quem observa o jogo tender a formar opiniões subjetivas, em detrimento de analisar os fatores determinantes do mesmo. Como refere Bate (1987; cit. por Cunha, 2007), para definir estratégias de sucesso é necessário ir além das opiniões. O mesmo é partilhado por Worthington (1974; cit. por Garganta, 1997), o qual refere que um dos objetivos da análise de jogo é fornecer dados para distinguir as opiniões dos factos.

Por outro lado, do mesmo modo que, os comportamentos verificados em jogo resultam maioritariamente de adaptações provocadas pelo treino, também a programação do treino decorre da informação extraída do jogo (Rodhe & Espersen, 1988; cit. por Garganta, 1999a).

Morin (1980; cit. por Bessa, 2009) aborda a dimensão estratégia como o jogo do erro, o qual tem duas vantagens, o desenvolvimento de operações coordenadas e treinadas, evitando os próprios erros, possibilitando a sua correção, e o aproveitamento dos erros adversários.

Barth (1994; cit. por Bessa, 2009) refere-se à componente estratégico-tática sobre o que tem vindo a ser cada vez mais importante no jogo de futebol.

Segundo Lobo (2007; cit. por Pereira, 2008, p. 75), “Na preparação da equipa para o jogo entram vários aspetos. Como aplicar o nosso modelo, sistema tático e princípios de jogo fundamentais. Depois, há variações de estratégia em função do adversário. As chamadas *nuances estratégicas*.”.

Nesse sentido, Paulo Sousa (2006; cit. por Pereira, 2008, p. 78) alerta para o seguinte, “Concordo com tudo isso, com o estudo minucioso do adversário, com todas essas tecnologias avançadas que, sem dúvida, nos podem ajudar a antecipar alguns pormenores relativos ao que o próximo jogo nos pode trazer mas…cuidado! O lado estratégico pode ser muito perigoso, aliás pode até virar-se contra nós. Se a identidade da nossa equipa não estiver bem solidificada, se os nossos grandes princípios ainda não são claros para todos os jogadores, de nada nos vale saber tudo sobre o adversário. É o mesmo que meter a carroça à frente dos bois. Os jogadores ficam confusos, têm dificuldade em distinguir o essencial do acessório, estão demasiado preocupados com o adversário em vez de estarem preocupados com eles próprios e com os colegas de equipa.”. Contudo, Paulo Sousa completa com o seguinte: “acredito que depois de uma equipa revelar identidade, ter ideias e princípios bem enraizados, ter dinâmicas que permitam reconhecê-la como equipa, aí sim, podemos e devemos alertar os jogadores para o circunstancial. Para os prós e contras do adversário, para as nuances que podemos colocar no nosso jogo de forma a tirar partido de situações pontuais. Parece que alguns treinadores não concordam comigo e mudam tudo de jogo para jogo…”(2006; cit. por Pereira, 2008, p. 78).

Frade (2005; cit. por Gaiteiro, 2006), refere que, em termos de modelo de jogo, a vertente tática – a identidade da equipa – está caraterizada na aquisição e reprodução dos princípios e sub-princípios. Os sub-princípios promovem a articulação estratégica, ou seja, ao nível do pormenor e do detalhe.

Nesse sentido, de acordo com Low e colaboradores (2002; cit. por Bessa, 2009), a planificação estratégica permite conhecer os pontos fortes e fracos do adversário, tornando-se decisiva, particularmente nas equipas de alto nível, uma vez que o pormenor torna-se crucial no rendimento superior. Já

Castelo (1999, pp. 47) carateriza-a como a “escolha das estratégias mais eficazes de forma a obrigar a equipa adversária a jogar em condições desfavoráveis e, simultaneamente vantajosas para a própria equipa”. Assim sendo, Pessoa (2006) acredita ser inconcebível que os treinadores em alto rendimento não utilizem a observação e análise de jogo, sendo que aí reside o farol de orientação, ou seja, a informação valiosa que permitirá visar o ponto de vista estratégico.

Mourinho (in Lourenço & Ilharco, 2007, p. 268) assume que “aquilo que se torna mais difícil no jogo é sermos confrontados com situações que desconhecemos porque o desconhecido é sempre desconfortável. (…) Ora, a imprevisibilidade tem que ver com aquilo que tu fazes e estás preparado para fazer e com aquilo que os outros fazem e que tu presumes que eles possam fazer. (…) No fundo, tentamos reduzir ao máximo a imprevisibilidade que o jogo tem.”. Nesse sentido, Mourinho (in Oliveira et al., 2006, pp.163-164) revela que: “Eu faço o estudo detalhado do adversário, fundamentalmente para ajudar os meus jogadores. Para mim, é imprescindível saber como o treinador adversário reage, o tipo de substituições que faz, os comportamentos–padrão da equipa adversário…Por exemplo, tenho Makélélé que mede 1 metro e 60, Lampard 1 metro e 85, Tiago 1 metro e 85…Se eu souber antecipadamente que a equipa adversária promove a construção com passe largo para a zona de Makélélé, jogo como Lampard ou Tiago nessa zona e com Makélélé noutra posição e depois a trocar. Isto é conhecer o adversário. É como quando vamos para a guerra: temos de saber como é que o nosso adversário ataca e defende, para que possamos atacá-lo melhor. Não significa que isto seja uma visão defensiva das coisas. Por exemplo, eu sei que o próximo adversário joga em fora de jogo, sei que joga com os extremos trocados e que, consequentemente, não saem cruzamentos e o que querem é chutar por dentro e, portanto, vou preparar a minha equipa para isso. Mas são adaptações positivas.”.

Deste modo, de acordo com Gréhaigne e Godbout (1995; cit. por Garganta & Oliveira, 1995), em função da análise ao adversário, o treinador decide qual o melhor plano de jogo, com o objetivo da sua equipa se superiorizar à adversária.

Garganta (1998) refere que, se tivermos em consideração o facto de as equipas provocarem cada vez mais dificuldades aos adversários, principalmente nos aspetos defensivos, os quais enumeras vezes têm de recorrer a faltas, então percebemos a importância acrescida na análise dos lances de bola parada. Por outro lado, Bate (1988; cit. por Pereira, 2008, p. 81) afirma que "A importância de mover a bola para o terço atacante do campo com economia e regularidade é crucial para vencer jogos de futebol. Desenvolver estratégias para tirar vantagem de qualquer situação de bola parada nessa área do terreno é, igualmente, de vital importância.". Estratégias essas que Garcia (1995;cit. por Pereira, 2008, p. 81) define como "A arte ou a habilidade de preparar, testar e em seguida realizar, no decurso de um jogo, qualquer tipo de ação de bola parada, no sentido de adquirir vantagem sobre a equipa adversária, sobretudo mediante a obtenção de golo.".

Radomir Antic (2003; cit. por Pereira, 2008), cuja equipa na época de 1995-1996 obteve uma eficácia superior a 60% nos lances de bola parada, realça que, de acordo com as investigações levadas a cabo, mais de 40% dos golos são consequência de jogadas estratégicas de lances de bola parada, justificando tal valor pelo facto dos resultados serem equilibrados, pelo que, um lance estudado pode decidir um jogo.

Pelo exposto, uma vez interiorizadas as dinâmicas relativas à essência de jogo de uma equipa, entendo ser fundamental que o seu treinador prepare-a do ponto de visto estratégico, com o objetivo de fornecer condições de sucesso para a mesma. No caso particular das bolas paradas, uma vez que, como foi referenciado, se traduzem muitas das vezes como factor decisivo do jogo, torna-se crucial a sua preparação estratégica no treino, de modo a que tal se possa traduzir em resultados no jogo.

Tendo em conta a ideia de Pereira (2008), em que, pelo facto de a bola estar parada no momento da sua marcação, as bolas paradas são associadas a uma certa estabilidade e consequentemente a um menor incerteza, então torna-se ainda mais necessário que se verifique diversidade, de modo a evitar que as mesmas sejam repetitivas e previsíveis.

3. REALIZAÇÃO DA PRÁTICA

3. Realização da Prática

3.1. Conceção da Prática Profissional

3.1.1. Definição da amostra

O estágio profissionalizante foi realizado na equipa principal do Moreirense Futebol Clube durante a época de 2015/2016, pelo que a amostra considerada foram todos os jogos realizados pela referida equipa ao longo da época mencionada. Nesse sentido foram analisados trinta e nove jogos, trinta e quatro dos quais relativos ao campeonato da 1ª Liga, sendo os cinco restantes referentes às "taças", um à Taça de Portugal e quatro à Taça da Liga.

3.1.2. Metodologia de Investigação

Relativamente à elaboração do conteúdo teórico foi realizada uma pesquisa bibliográfica, através da seleção criteriosa de documentos sobre o tema, no sentido de abordá-lo com suporte a informação presente na literatura.

Quanto à análise da componente prática, a mesma foi feita no meu dia-a-dia de trabalho no clube. Todos os jogos foram observados *in loco*, o que me permitiu vivenciar diretamente as diversas ações estudadas. Posteriormente, os mesmos foram analisados com recurso à filmagem, sendo que o vídeo permite dissecar cada um dos lances ao pormenor. Como ferramenta de trabalho foi utilizado o programa de observação de análise de jogo designado por Videobserver, com o qual já trabalhamos há várias épocas consecutivas. Adicionalmente, foram tidas em reflexão as duzentas e sessenta e três unidades de treino realizadas.

3.1.3. Procedimentos estatísticos

O estudo quantitativo dos dados evidenciados foi feito recorrendo à estatística descritiva, através da frequência de ocorrência, média e percentagem, com recurso ao software Microsoft Office Excel 2013. A registar que, os resultados médios, sendo cada ação unitária, foram arredondados às unidades, enquanto os percentuais às décimas.

3.1.4. Questões Essenciais (problemas em estudo)

Ao longo do presente estágio foram surgindo indagações sobre a influência das bolas paradas nos jogos realizados pelo Moreirense Futebol Clube. Tais inquietações acredito ser importante serem analisadas, não só para o referido clube, como para o estudo do jogo de futebol, pelo que passo de seguida a enumerá-las:

- Dos vários tipos de ações de bola parada, quantos golos marcados e sofridos foram de cada uma delas?
- Quantos dos golos de lances de bola parada foram concretizados em golo de forma indireta, ou seja, através de uma segunda bola?
- Quantas bolas paradas resultaram em transições e posteriores golos?
- Tanto dos golos marcados como sofridos, quantos golos tiveram origem em lances de bola parada e qual a sua percentagem em relação aos outros momentos do jogo?
- No total dos jogos realizados, em quantos houve golos de ações de bola parada e qual a respetiva percentagem?
- Nesses jogos, os golos de bola parada foram determinantes para o resultado final da partida e na aquisição de mais ou menos pontos?
- Em que medida, os golos de bola parada contribuíram para a pontuação e classificação do clube no campeonato da 1ª Liga?

3.2. Atividade Principal

3.2.1. Operacionalização das Bolas Paradas – Relação Treino-Jogo

O presente capítulo tem como objetivo descrever o processo de operacionalização das ações de bola parada e a sua relação recíproca entre o treino e o jogo.

Sendo habitual referir-se que o jogo é o reflexo do treino, então torna-se essencial compreender o modo com os lances de bola parada são preparados em treino e, posteriormente, executados em jogo. Deste modo, o treino assemelha-se a um laboratório, onde é assimilado, desenvolvido e afinado, o que se pretende ver concretizado em jogo.

A tabela seguinte representa o microciclo padrão mais utilizado durante a presente época desportiva, onde estão distribuídas as unidades de treinos em função de um jogo por semana.

Tabela 2 – Microciclo padrão do Moreirense Futebol Clube, da época 2015/16.

Domingo	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
Jogo	Folga	Treino	Treino	Treino	Treino	Treino	Jogo

Contudo, devido à qualificação para a fase de grupos da Taça da Liga, verificou-se a necessidade de ajustar o microciclo para dois jogos por semana, o qual se encontra representado na tabela seguinte.

Tabela 3 – Microciclo ajustado do Moreirense Futebol Clube, da época 2015/16.

Domingo	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
Jogo	Treino	Treino	Jogo	Treino	Treino	Treino	Jogo

A preparação dos lances de bola parada foi normalmente feita no penúltimo treino antes do jogo, sendo que várias foram as vezes em que os mesmos foram também exercitados no último treino na véspera do jogo, principalmente nas semanas em que ocorreram dois jogos. Tal prende-se com o facto de se verificarem menos treinos entre o último jogo e o seguinte, o que direciona o penúltimo treino para outro tipo de situações.

Contudo, torna-se importante referir que, em alguns casos, o treino dos lances de bola parada teve de ser alterado em função do local de treino. Durante a presente época, o Moreirense Futebol Clube treinou habitualmente em três locais distintos: o relvado natural do Estádio Comendador Joaquim de Almeida Freitas, o relvado sintético anexo ao anterior e o relvado natural do Campo das Oliveiras do Grupo Desportivo Serzedelo. Sendo que todos eles têm dimensões e caraterísticas diferentes, a programação do conteúdo de treino era considerado em função de cada um desses locais. Por exemplo, o treino das bolas paradas foi maioritariamente realizado no estádio do clube,

uma vez que, principalmente as dimensões do relvado, mas também as caraterísticas da relva, condicionam a preparação das mesmas.

A operacionalização dos lances de bola parada consistia em três fases: a primeira visava a execução de cada ação em estrutura sem oposição, de modo a serem assimiladas as dinâmicas e os entrosamentos pretendidos; na segunda era introduzida oposição, para recriar as adversidades vividas em jogo; e a terceira contemplava as ações de bola parada com continuidade para o jogo, de modo a serem consideradas as segundas bolas, tanto para a equipa que estava a atacar como a defender.

Adicionalmente, dependendo da observação do adversário e da relevância atribuída às bolas paradas, o treinador poderia querer exercitá-las no desenrolar de outros exercícios durante a semana, sempre que se verificassem interrupções, como, por exemplo, faltas, lançamentos ou cantos.

Nesse sentido, o treino dos lances de bola parada procurou ser sempre aproximado à realidade do jogo, também no que à recriação de contextos diz respeito, em função da análise ao adversário a defrontar e da estratégia delineada para a nossa equipa. Assim sendo, a preparação das bolas paradas visava uma equipa preocupada em simular os comportamentos adversários estudados e uma outra focada em desempenhar os referenciais estratégicos para surpreender o adversário.

Ofensivamente, tanto nos pontapés de canto como nos pontapés livres, o escolhido para a execução da maioria dos mesmos foi o Iuri, de pé esquerdo, sendo que o Battaglia, Espinho ou Alan eram também considerados, quando se pretendia que fossem executados de pé direito. Dependendo do sinal do executante, os restantes jogadores compreendiam que tipo de pontapé de canto ou pontapé livre iria ser realizado e para que zona a bola deveria ir. Para além dos lances padronizados, em alguns jogos foram delineados outros excecionais, com o objetivo de aproveitar uma determinada caraterística detetada na análise do adversário.

Nos pontapés de canto ofensivos, os jogadores dentro da área dispunham-se em duas linhas, uma composta por um jogador, que procurava ganhar a frente para desviar a trajetória da bola, perturbar a ação do guarda-

redes ou posicionar-se para uma segunda bola, e uma outra composta por quatro jogadores, que em diferentes zonas procuravam atacar a bola. De referir ainda a existência de duas outras linhas com dois jogadores cada, uma à entrada da área, de equilíbrio para segundas bolas, e uma outra no meio-campo, para impedir ataques rápidos adversários.

Nos pontapés livres ofensivos, na sua maioria foram posicionados dois executantes junto da bola, no sentido de, não só criar incerteza sobre qual iria tocar a mesma, como possibilitar uma saída curta com combinação entre ambos. O posicionamento de ataque baseou-se em apenas uma linha de quatro jogadores, os quais, dependendo do modo como o adversário se encontrava a defender, procuravam explorar o espaço na frente ou nas costas do mesmo, em diferentes zonas, de acordo com a trajetória da bola. Tal como nos pontapés de canto ofensivos, verificou-se a existência das mesmas duas outras linhas de dois jogadores cada.

Defensivamente, tanto os pontapés de canto como os pontapés livres, os jogadores foram posicionados segundo a defesa à zona definida.

Nos pontapés de canto, a defesa à zona é estruturada por dois jogadores a proteger o primeiro poste, um mesmo junto ao poste e o outro mais à frente para ganhar a primeira bola, uma primeira linha de quatro jogadores sobre a linha da pequena-área e uma segunda linha de dois jogadores na zona de penalti. De referir que, em alguns dos jogos realizados, dependendo das caraterísticas do adversário, um ou os dois jogadores da segunda linha fizeram marcação individual a referências adversárias, com o objetivo de fundamentalmente impedir as suas movimentações no ataque à bola. Adicionalmente, os dois jogadores restantes posicionavam-se um próximo da marcação do canto, tentando impedir que fosse executado de modo curto, e o outro à entrada da grande área, tanto para ganhar a segunda bola, como para sair em ataque rápido.

Nos pontapés livres, a defesa à zona era composta por duas linhas próximas, a primeira (mais recuada) de cinco jogadores e a segunda (mais avançada) de dois jogadores. O posicionamento dessas linhas, assim como do guarda-redes, varia em função do local de execução do pontapé livre. Também

neste caso, em alguns jogos, um ou os dois jogadores da segunda linha fizeram marcação individual a referências adversárias. Adicionalmente, dois jogadores formavam a barreira e um outro jogador posicionava-se à entrada da grande área, tanto para ganhar a segunda bola, como para sair em ataque rápido.

Relativamente aos lançamentos laterais, de destacar os lançamentos laterais no último terço, tanto a atacar como a defender, os quais são considerados pela maioria das equipas como autênticos pontapés de canto ou pontapés livre.

De referir ainda que o principal responsável pela execução dos pontapés de grande penalidade foi o Rafael Martins, enquanto dos pontapés de baliza foi o guarda-redes.

Em suma, os princípios fundamentais das ações de bola parada do Moreirense Futebol Clube na época 2015/2016 regeram-se ofensivamente por uma alternância sincronizada no modo de execução com respetivo ataque às zonas estabelecidas e defensivamente por uma ocupação zonal de ataque à bola, com a particularidade de em alguns jogos ter sido feito um reajuste individual em função das características do adversário.

3.2.2. Ocorrência de Golos Marcados e Sofridos pelo Moreirense Futebol Clube na Época 2015/2016.

Na jornada inaugural do campeonato, em casa contra o Futebol Clube de Arouca, o Moreirense Futebol Clube foi derrotado por 0-2, tendo o primeiro golo sido marcado através de um pontapé de canto.

O segundo jogo oficial teve uma deslocação ao Estoril, no qual se verificou o mesmo resultado do anterior, numa partida em que os golos não foram originários de lances de bola parada.

A terceira jornada voltou a ser jogada fora, desta feita no Estádio da Luz, onde o Moreirense Futebol Clube foi novamente derrotado, por 3-2. Os dois golos marcados pelo referido clube foram consequência de bolas paradas. O primeiro iniciou-se num lançamento lateral defensivo, o qual por perda de bola da equipa adversária sucedeu numa transição ofensiva, finalizada por Rafael

Martins. O segundo resultou de um lançamento lateral ofensivo, marcado de modo longo para a área adversária e concretizado em novo golo.

Após duas jornadas forasteiras, no regresso a Moreira de Cónegos, a equipa da casa conquistou o seu primeiro ponto, diante do Clube Futebol União da Madeira, numa partida em que não se registaram golos.

Na quinta jornada, o Moreirense Futebol Clube voltou a jogar fora, contra o Clube de Futebol Os Belenenses, o qual venceu por 2-0, num jogo em que nenhum dos golos resultou de ações de bola parada.

O sexto jogo para o campeonato teve a receção ao Futebol Clube do Porto, num jogo em que a equipa da casa amealhou mais um ponto, fruto do empate a dois golos. Nesta partida, o primeiro do encontro, por parte da equipa forasteira, surgiu de um livre direto.

A sétima jornada, numa deslocação a Tondela, teve novo empate, a uma bola, nenhuma das quais proveniente de bola parada.

Para o jogo seguinte ditou o sorteio da Taça de Portugal que o Moreirense Futebol Clube iria disputar a 3ª eliminatória fora contra o Clube Desportivo das Aves. Numa partida repleta de emoção, só após prolongamento ficou decidido que a equipa da casa seguiria para a próxima fase da competição. Num jogo com 3-2 como resultado, quatro dos cinco golos foram convertidos através de lances de bola parada. Ambas as equipas marcaram o seu primeiro golo num pontapé de grande penalidade e o segundo de livre direto.

Novo jogo, nova competição. Seguia-se a 2ª eliminatória da Taça da Liga, tendo o Moreirense Futebol Clube recebido e vencido o Vitória Futebol Clube, por 1-0, através de um golo proveniente de um lançamento defensivo, o qual resultou em perda de bola adversária e consequente transição ofensiva, convertida em golo pelo Rafael Martins. Deste modo, a equipa da casa seguiu para a fase de grupos da referida competição.

O regresso do campeonato teve como oponente o mesmo adversário do jogo anterior. O Vitória Futebol Clube voltou a Moreira de Cónegos, desta feita para vencer por 0-2, numa partida em que não se registaram golos na sequência de lances de bola parada.

Na nona jornada, o Moreirense Futebol Clube foi a Coimbra empatar a uma bola com a equipa local, num jogo em que nenhum dos golos foi proveniente de ações de bola parada.

À décima jornada, a equipa de Moreira de Cónegos conquistou a primeira vitória para o campeonato, ao receber e vencer o Futebol Clube Paços de Ferreira por 2-0. Nesta partida voltaram a não se desenrolar golos no seguimento de bolas paradas.

No jogo seguinte, o Moreirense Futebol Clube registou nova vitória, a segunda consecutiva, ao vencer fora o Rio Ave por 0-1, com um golo não procedente de bola parada.

A partida da décima segunda jornada, em casa diante do Sporting Clube de Braga, não teve golos, o que deste modo permitiu somar mais um ponto.

Outro Sporting se seguia, desta feita o Sporting Clube de Portugal, tendo a referida equipa vencido por 3-1. Nesta partida, três dos quatro golos tiveram origem em lances de bola parada. O marcador foi inaugurado com um livre estudado pela equipa da casa, enquanto o terceiro golo da mesma e o da equipa forasteira foram convertidos através do pontapé de grande penalidade.

Na décima quarta jornada, o Moreirense Futebol Clube recebeu e venceu o Clube Desportivo Nacional por 2-0, numa partida em que o segundo golo foi marcado na sequência de um pontapé de baliza.

Seguiu-se a fase de grupos da Taça da Liga, com o primeiro jogo a ditar um bom pronuncio, numa vitória fora por 2-4 contra o Clube Oriental de Lisboa. Dessa partida, todos os golos foram provenientes de lances de bola parada. O Moreirense Futebol Clube entrou a ganhar através de uma segunda bola de um pontapé de livre. A equipa da casa reagiu à desvantagem e conseguiu empatar o jogo num lance de transição ofensiva após um pontapé de baliza do guarda-redes adversário. Em cima do intervalo foi a vez da equipa forasteira repor a vantagem no marcador, numa situação idêntica à anterior. Já a acabar a segunda parte, a vantagem foi ampliada com dois golos de Rafael Martins, um da marcação de grande penalidade e o outro numa transição ofensiva, após livre defensivo. Nos descontos, ainda houve tempo para a equipa da capital

reduzir a desvantagem, através de um golo na sequência de um lançamento lateral.

O regresso ao campeonato teve nova vitória, fora contra o Boavista Futebol Clube, por expressivos 0-3. O segundo golo foi resultado de um livre defensivo e consequente transição ofensiva, enquanto o terceiro foi convertido através do pontapé de grande penalidade.

No dérbi do concelho de Guimarães, o Moreirense Futebol Clube recebeu o Vitória Sport Clube, num jogo com um ambiente frenético, bastando imaginar pelo resultado de 3-4. Quatro dos sete golos da partida foram de ações de bola parada. A equipa da casa colocou-se bem cedo em vantagem através de um pontapé certeiro de Rafael Martins da marca de grande penalidade. Rápido reagiu o adversário com dois golos também de bola parada, o primeiro na sequência de um pontapé de baliza do seu guarda-redes e o segundo de pontapé de canto. Ainda na primeira parte, os forasteiros marcaram o terceiro de livre direto. A segunda parte foi vivida com grande incerteza no marcador, com a equipa vitoriana a conseguir gerir a vantagem e levar a melhor sobre o seu adversário.

O último jogo da primeira volta teve uma deslocação à Madeira, para defrontar o Club Sport Marítimo, num jogo com o resultado de 5-1. Três dos seis golos marcados foram de bola parada, todos pela equipa da casa. O primeiro e o quinto foram resultantes de pontapés de canto, apesar do primeiro ter sido já numa segunda bola. Já o segundo golo foi convertido da marca de grande penalidade.

O começo da segunda volta voltou a ser fora, desta vez em Arouca contra a equipa local, num jogo marcado pelo regresso às vitórias, com o resultado de 1-2. Nesta partida, todos os golos foram marcados de bola parada. O da equipa da casa foi convertido de grande penalidade, assim como o segundo do Moreirense Futebol Clube, enquanto o primeiro iniciou-se num lançamento lateral defensivo, o qual derivado numa perda de bola adversária e consequente transição ofensiva culminou com o golo de Sagna.

Novo jogo da Taça da Liga, referente à segunda jornada da fase de grupos, numa partida em que o Moreirense Futebol Clube recebeu o Clube Desportivo Nacional, não se tendo registado a ocorrência de golos.

Na décima nona jornada, o clube de Moreira de Cónegos recebeu o Grupo Desportivo Estoril Praia, o qual venceu por 1-3, num jogo em que o terceiro golo da equipa forasteira surgiu de uma transição ofensiva, após recuperação de bola de um lançamento lateral.

Seguiu-se a terceira e última jornada da fase de grupos da Taça da Liga, na qual entre Moreirense Futebol Clube e Sport Lisboa e Benfica iria ficar decidido quem seguiria para as meias-finais da prova. A equipa da capital venceu por 1-6, num jogo desatado com lances de bola parada, com a equipa forasteira a marcar o primeiro golo de grande penalidade e o segundo na sequência de um lançamento lateral.

O regresso do campeonato teve o mesmo adversário do jogo anterior, o qual voltaria a vencer, por 1-4. Desta vez não se verificaram golos associados a bolas paradas.

A jornada seguinte teve nova viagem à ilha, para defrontar o Clube Futebol União da Madeira. Desta feita, o Moreirense Futebol Clube conquistou a vitória, por 0-1, num golo não proveniente de lance de bola parada.

À vigésima segunda partida a contar para o campeonato, a equipa de Moreira de Cónegos recebeu o Clube de Futebol Os Belenenses, o qual venceu por 2-3, num jogo em que quatro dos cinco golos foram de bola parada. O Moreirense Futebol Clube entrou a ganhar com um golo de Rafael Martins da marca de grande penalidade. Rápido reagiu o adversário, tendo chegado ao empate através de uma segunda bola originária de um canto ofensivo. Ainda antes do intervalo, a equipa do Restelo deu a volta ao marcador. A equipa da casa voltou a entrar forte, restabelecendo a igualdade no marcador, com mais um golo do seu artilheiro máximo, ao finalizar na recarga de um livre direto. Contudo, os cónegos viriam mesmo a ser derrotados, com novo golo de pontapé de canto.

Na jornada seguinte, fora contra o Futebol Clube do Porto, o Moreirense Futebol Clube voltou a perder pelos mesmos números. Os três golos

apontados pela equipa da casa foram de bola parada, com o primeiro a ser convertido da marca de grande penalidade e os segundo e terceiro de pontapé de canto, embora este último já numa segunda bola.

Seguiu-se mais jogo, em casa contra o Clube Desportivo de Tondela, cuja derrota, por 1-2, ficou novamente marcada por golos adversários de bola parada. O primeiro de grande penalidade e o segundo de pontapé livre.

Na vigésima quinta jornada, na deslocação a Setúbal, para jogar com a equipa local, o Moreirense Futebol Clube voltou às vitórias, por 0-1, através de um golo não originário de uma bola parada.

Na partida seguinte, a equipa de Moreira de Cónegos recebeu e empatou a duas bolas com a Associação Académica de Coimbra, num jogo em que os golos da equipa da casa foram alcançados através de lances de bola parada. O primeiro de um lançamento lateral ofensivo e o segundo de pontapé da marca de grande penalidade.

O vigésimo sétimo jogo para o campeonato registou um empate a zero em Paços de Ferreira.

Na jornada seguinte, o Moreirense Futebol Clube foi derrotado em casa pelo Rio Ave Futebol Clube por 0-1, num golo não proveniente de uma bola parada.

O próximo jogo teve uma deslocação a Braga para defrontar o Sporting local, numa partida em que se verificou o empate a uma bola, com ambos os golos a terem sido marcados de bola parada. A equipa forasteira colocou-se na frente através da marcação de um livre, tendo a equipa da casa conseguido a igualdade, já em tempo de descontos, através de um pontapé de canto.

Seguiu-se o outro Sporting, na receção ao Sporting Clube de Portugal, o qual venceu o jogo por 0-1, numa partida em que o golo não foi procedente de uma bola parada.

Nova viagem à ilha significou nova vitória pelos mesmos números da última. Desta feita contra o Clube Desportivo Nacional, o qual foi derrotado por 0-1, num golo originário de um lançamento lateral ofensivo.

No regresso a casa, a equipa de Moreira de Cónegos registou um empate a uma bola contra o Boavista Futebol Clube, num jogo em que a equipa forasteira teve em vantagem com um golo de pontapé de canto.

O dérbi do concelho, desta vez na cidade de Guimarães, registou nova vitória para o Vitória local, por 4-1, numa partida em que nenhum dos golos foi proveniente de lances de bola parada.

Na última jornada do campeonato, o Moreirense Futebol Clube recebeu e venceu o Club Sport Marítimo, por 2-1, num jogo em que também não se verificaram golos de bola parada.

3.2.3. Análise da Relevância dos Golos de Bolas Paradas na Época do Moreirense Futebol Clube

As tabelas seguintes, num modo sucinto, permitem identificar que, o Moreirense Futebol Clube, no conjunto dos jogos de todas as competições, marcou 8 golos de grande penalidade, 4 de pontapé livre, 3 de lançamento lateral e 1 no seguimento de pontapé de baliza. Por outro lado, a equipa em análise sofreu 10 golos de pontapé de canto, 7 de grande penalidade, 5 de pontapé livre, 2 de lançamento lateral e 1 na sequência de um pontapé de baliza do guarda-redes adversário.

Tabela 4 – Análise quantitativa dos golos marcados por bolas paradas, transições ofensivas e jogos.

Golos Marcados									
Jogos	Cantos Ofensivos		Livres Ofensivos		Penáltis Ofensivos	Lançamentos Ofensivos		Pontapés de Baliza Ofensivos	Transições Ofensivas
	Diretos	Indiretos	Diretos	Indiretos		Diretos	Indiretos		
1									
2									
3						1			1
4									
5									
6									
7									
TP			1		1				
TL									1
8									
9									
10									
11									
12									
13					1				
14								1	
TL				1	1				2
15					1				1
16					1				
17									
18					1				1
TL									
19									
TL									
20									
21									
22				1	1				
23									
24									
25									
26					1		1		
27									
28									
29			1						
30									
31							1		
32									
33									
34									
SubTotal	0	0	2	2	8	1	2	1	6
Total	0		4		8	3		1	6

Tabela 5 – Análise quantitativa dos golos sofridos por bolas paradas, transições defensivas e jogos.

Golos Sofridos									
Jogos	Cantos Defensivos		Livres Defensivos		Penáltis Defensivos	Lançamentos Defensivos		Pontapés de Baliza Defensivos	Transições Defensivas
	Diretos	Indiretos	Diretos	Indiretos		Diretos	Indiretos		
1	1								
2									
3									
4									
5									
6			1						
7									
TP			1		1				
TL									
8									
9									
10									
11									
12									
13			1		1				
14									
TL							1		1
15									
16	1		1					1	
17	1	1			1				
18					1				
TL									
19									1
TL					1		1		
20									
21									
22	1	1							
23	1	1			1				
24			1		1				
25									
26									
27									
28									
29	1								
30									
31									
32	1								
33									
34									
Sub Total	7	3	5	0	7	0	2	1	2
Total	10		5		7	2		1	2

Um outro aspeto, o qual considero ser necessário destacar, é a quantidade de golos consentidos através de segundas bolas. Se contabilizarmos o total de golos marcados e sofridos de bola parada, incluindo as transições que advêm desse momento, então verificamos que 17 golos surgiram de segundas bolas. Quanto a mim são números apreciáveis, sujeitos a meritória reflexão! Por um lado, 9 foram de segundas bolas ganhas pela equipa que tinha cobrado a bola parada, que recuperando a bola, ainda conseguiu concretiza-la em golo. Por outro lado, 8 foram segundas bolas ganhas pela equipa que estava a defender, a qual posteriormente em transição ofensiva marcou golo. Ou seja, estes dados devem-nos alertar para a importância das segundas bolas, neste caso provenientes de bolas paradas, uma vez que o que aparentemente parece ser uma oportunidade de golo a nosso favor, tanto poderá ser reaproveitada numa segunda ocasião, como poderá tornar-se num golo iminente para o adversário.

No conjunto das três competições em que o Moreirense Futebol Clube participou ao longo da presente época desportiva, de acordo com a tabela seguinte, a referida equipa registou 46 golos marcados e 65 golos sofridos.

Tabela 6 – Análise quantitativa dos golos sofridos e marcados nas diferentes competições.

Golos Bolas Paradas			
Competição	**Golos Marcados**	**Golos Sofridos**	**Total**
1ª Liga	38	54	92
Taça Portugal	2	3	5
Taça da Liga	6	8	14
Total	46	65	111

Relativamente aos golos marcados constatou-se que 16 foram de bola parada ofensiva, 20 de transição ofensiva e 10 em organização ofensiva. Contudo, os números serão diferentes se considerarmos influentes as bolas paradas que a partir delas surgem transições com concretização de golo. Nesse caso, se os 6 golos marcados de transição ofensiva, os quais procederam de lances de bolas paradas, forem encarados como tal, então

percebemos que esse momento foi do qual foram marcados mais golos, como se pode perceber na figura seguinte.

Figura 1 – Representação dos golos marcados.

Quanto aos golos sofridos verificou-se que 25 foram de bolas paradas defensivas, 17 de transição defensiva e 23 em organização defensiva. Do mesmo modo, transcrevendo o referido no parágrafo anterior, os números serão diferentes se considerarmos influentes as bolas paradas que a partir delas surgem transições com concretização de golo. Assim sendo, se os 2 golos sofridos de transição defensiva, os quais foram provenientes de lances de bolas paradas, forem atestados como tal, então ainda fica mais reforçada a importância das bolas paradas, no que aos golos sofridos diz respeito, o que se pode verificar na seguinte figura.

Figura 2 – Representação dos golos sofridos.

No total, entre golos marcados e sofridos, se agruparmos ambos, ou seja, os 111 golos, verifica-se que 41 foram de bolas paradas, 37 de transições e 33 de ataque organizado. Por si só, estes dados revelam a importância das bolas paradas, ao ser o momento do jogo em que foram materializados mais golos, em 36,9% dos casos. Contudo, considerando influentes as bolas paradas que a partir delas surgem transições com concretização de golo, então percebemos que a importância das bolas paradas ainda é mais evidente, com 49 golos associados a esse momento, o que significa aproximadamente 44% do total de golos. Tais dados encontram-se inseridos no gráfico seguinte.

Figura 3 – Representação dos golos marcados e sofridos.

Por outro lado torna-se essencial analisar a frequência de golos de bola parada nos jogos realizados e a sua influência no resultado dos mesmos. Deste modo verificou-se que dos 39 jogos realizados pelo Moreirense Futebol Clube ao longo da época desportiva 2015/2016, em 21 deles houve golos através de bolas paradas, o que significa 53,8% do total dos jogos realizados. Neste sentido, esta é mais uma variável que atesta a importância das bolas paradas no jogo de futebol, ao se verificarem golos nesse momento em mais de metade dos jogos em estudo.

Quanto à influência dos lances de bola parada no resultado dos jogos em análise, os golos através desse momento influenciaram diretamente o resultado de nove partidas do campeonato.

Relativamente ao campeonato, analisando o modo como os 36 pontos foram conquistados, percebemos que em quatro jogos foram somados 8 pontos por golos marcados de bola parada. Esses jogos foram os da 18ª e 31ª jornadas, os quais foram ganhos com golos de bola parada, e os da 26ª e 29ª jornada, em que o empate se deveu a golos marcados do mesmo modo.

Ainda em relação ao campeonato, escalpelizando os pontos não conquistados por golos sofridos de bola parada, entendemos que em cinco jogos não foram somados 13 pontos por esse motivo. Tais jogos são os da 16ª, 23ª e 24ª jornadas, em que o adversário se superiorizou através de golos de bola parada, e os da 6ª e 32ª jornada, em que o adversário conseguiu empatar pelo mesmo motivo.

Em suma, do total dos 36 pontos que definiram a 12ª posição no campeonato, refletindo sobre os pontos que foram ou não conquistados por influência direta de golos de bola parada, verificamos que esse momento foi decisivo na pontuação e classificação do Moreirense Futebol Clube na 1ª Liga, pelos seguintes motivos:

- Se a referida equipa não tivesse somado os 8 pontos ganhos através dos golos marcados de bola parada, em vez de ter 36 pontos ficaria com 28, o que se traduziria na 17ª posição e consequente descida de divisão. Neste sentido podemos mesmo afirmar que as ações de bola parada foram decisivas no alcance do principal objetivo para a presente época desportiva.
- Caso a mesma equipa tivesse amealhado os 13 pontos, que não conseguiu somar por golos sofridos de bola parada, no lugar dos 36 pontos seriam 49, o que lhe permitia alcançar a 7ª posição, a um ponto da qualificação para as provas europeias.

De referir ainda que, um golo na sequência de uma bola parada, no último minuto da eliminatória da 2ª fase da Taça da Liga, determinou a passagem do Moreirense Futebol Clube para a frase de grupos da competição.

Adicionalmente, em modo de curiosidade, salientar que os jogos contra as equipas de divisões inferiores, como foram os casos das partidas contra o Clube Desportivo das Aves e o Clube Oriental de Lisboa, foram os jogos em que se verificaram mais golos de bola parada, com quatro e seis golos, respetivamente, os quais foram cruciais nos resultados finais desses encontros.

4. CONCLUSÃO

4. Conclusão

O estágio realizado no Moreirense Futebol Clube durante a época desportiva 2015/2016 permitiu evidenciar a importância das ações de bola parada, a qual foi expressa no presente relatório, tendo sido considerada a abordagem a esse momento em treino e respetivos resultados em jogo.

Nesse sentido, com o objetivo de responder aos objetivos propostos, destacam-se as seguintes conclusões:

- A operacionalização das ações de bola parada é normalmente inserida no penúltimo treino do microciclo semanal;
- O processo de treino das bolas paradas rege-se por três fases: a primeira sem oposição, a segunda com oposição e a terceira em jogo;
- O treino das bolas paradas visa a aproximação à realidade do jogo, sendo recriados contextos em função da análise ao adversário e estratégia para surpreender o mesmo;
- As bolas paradas ofensivas foram condicionadas pelo executante, o qual através de um sinal comunicava com os colegas de equipa sobre a zona a atacar;
- A defesa das bolas paradas adversárias foi feita através de uma estrutura em defesa à zona, verificando-se em alguns jogos preocupações na marcação individual a referências adversárias;
- Dos 46 golos marcados, 22 foram direta ou indiretamente através de lances de bola parada;
- Dos 67 golos sofridos, 27 foram direta ou indiretamente através de lances de bola parada;
- Do total de 111 golos, entre marcados e sofridos, 41 foram diretamente através de lances de bola parada, o que corresponde a 37% do total de golos. Por si só foi o momento de jogo em que se verificaram mais golos. No entanto, considerando as bolas paradas que a partir delas surgem transições com concretização

de golos, então foram associados 49 golos a esse momento, o que significa 44% do total de golos.

- Dos 49 golos, marcados e sofridos, direta e indiretamente, de bolas paradas, 17 foram através de segundas bolas, o que revela a pertinência desse aspeto;
- Dos 39 jogos realizados, em 21 houve golos através de bolas paradas, o que corresponde a 53,8% do total de jogos;
- Desses 21 jogos em que houve golos de bolas paradas, 9 tiveram o seu resultado final diretamente influenciado por esses golos;
- Do total de 36 pontos somados, 8 foram conquistados por golos de bola parada. Se não tivesse somado esses pontos, a equipa teria descido de divisão;
- Em 5 jogos realizados não foram conquistados 13 pontos por golos sofridos de bola parada. Se tivesse somado esses pontos, a equipa ficaria posicionada na 7ª posição, a um ponto da qualificação para as provas europeias.

Por todas as conclusões obtidas considera-se o momento das bolas paradas como determinante no jogo de futebol de alto rendimento, uma vez que se expressa como decisivo no sucesso ou insucesso de uma equipa nesse contexto, na medida em que influencia o resultado final de jogos realizados e respetiva classificação. Nesse sentido, torna-se essencial a sua abordagem em treino, de modo a que sejam produzidos os efeitos desejados em jogo.

5. SÍNTESE

5. Síntese

O presente relatório é fruto do estágio profissionalizante realizado, o qual se enquadra no plano de estudos do 2º ano do Mestrado de Alto Rendimento Desportivo da Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

O estágio foi efetivado na equipa sénior do Moreirense Futebol Clube durante a época desportiva 2015/2016. A escolha por este contexto prende-se com o facto de nesta última época ter desempenhado funções na referida equipa, como membro da equipa técnica do treinador Miguel Leal, pelo que aproveitei o trabalhado desenvolvido para concretizar o referido estágio e consequente relatório.

Sendo o meu dia-a-dia de trabalho focado na observação e análise do jogo, tanto da minha equipa como do adversário, essa ferramenta sempre foi um tema de interesse para mim, sobre o qual pretendo descobrir e aprofundar cada vez mais. Nesse sentido decidi optar por um dos momentos do jogo como tema de estudo, tendo escolhido o das bolas paradas, por considerar que não se encontra tão desenvolvido, o qual no meu entender deve ser tido mais em conta. Embora a minha ainda curta experiência no futebol profissional, permite referir que os lances de bola parada são cruciais no sucesso ou insucesso de uma equipa de alto rendimento, pelo que também tive curiosidade de estudar esse momento em relação à minha.

Deste modo, o estudo das acções de bola parada centrou-se em três etapas: revisão da literatura existente sobre esse tema; observação do modo como eram treinadas; análise da sua influência no jogo da minha equipa.

De acordo com a bibliografia pesquisada, devido à evolução do jogo, as defesas são cada vez mais organizadas, pelo que os lances de bola parada têm-se tornado num meio alternativo para a concretização de golos. Por essa razão, cada vez mais jogos têm o seguinte desfecho “Acabaram por ser as bolas paradas a sentenciar um encontro no qual, pelo menos a estatística, tem alguma dificuldade em encontrar um vencedor claro” (in jornal “O Jogo” – 09/02/2009; cit. por Casanova, 2009, p.24).

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

Na minha opinião, perspetivando futuros trabalhos sobre esta área, seria interessante analisar se essa percentagem continuou a subir desde o Campeonato do Mundo de 1994 até ao último realizado. Estudos mais recentes, sobre golos ocorridos de bolas paradas em competições de alto rendimento, atribuem percentagens a rondar os 50% a esse momento, pelo que é previsível que tais percentagens tenham continuado a crescer desde então.

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

O treino das bolas paradas da equipa de Miguel Leal foi maioritariamente inserido no penúltimo do microciclo semanal. Contudo, no caso do mesmo estar programado para um local que não o do estádio, então o treino das bolas paradas era alterado para um em que fosse lá realizado, uma vez que as dimensões do relvado e as caraterísticas da relva condicionam a preparação das mesmas.

Também, o modo como eram operacionalizadas visava uma aproximação à realidade do jogo, ao serem recriados contextos em função da análise ao adversário e da estratégia definida para surpreendê-lo. Mourinho afirma que “aquilo que se torna mais difícil no jogo é sermos confrontados com situações que desconhecemos porque o desconhecido é sempre desconfortável. (…) Ora, a imprevisibilidade tem que ver com aquilo que tu fazes e estás preparado para fazer e com aquilo que os outros fazem e que tu presumes que eles possam fazer.” (in Lourenço & Ilharco, 2007, p. 268).

De referir ainda que o processo de treino das bolas paradas consistia em três fases: uma primeira em estrutura sem oposição, uma segunda em que era introduzida oposição e a terceira em situação de jogo. Waiters (2002; cit. por Sousa, 2005) refere que os lances de bola parada não devem ser complicados, uma vez que exigem mais coordenação e, consequentemente, mais tempo de treino, enquanto Prandeli (1998, in Bonfanti & Perini, 1998; cit. por Pereira, 2008) defende que os mesmos devem ser variados, de modo a que os jogadores tenham soluções para resolver diferentes situações.

Fazendo alusão às bolas paradas do Moreirense Futebol Clube na época 2015/2016, as mesmas caraterizavam-se por ofensivamente serem condicionadas pelo executante, o qual através de um sinal transmitia a zona alvo a atacar, enquanto defensivamente eram orientadas segundo uma defesa à zona, com a exceção de por vezes ser feita marcação individual a referências adversárias.

Analisando os jogos realizados da referida equipa ao longo da última época, verificou-se que, dos 46 golos marcados, 22 foram direta ou indiretamente através de lances de bola parada, enquanto que dos 67 golos sofridos, 27 foram procedentes do mesmo tipo de lances. Deste modo, do total de 111 golos, entre marcados e sofridos, 49 são associados a ações de bolas paradas, o que compreende 44% do total de golos, sendo que foi o momento de jogo em que foram concretizados mais golos. De salientar ainda que desses 49 golos, marcados e sofridos, de bolas paradas, 17 foram provenientes de segundas bolas, o que enuncia a importância desta particularidade.

Como consequência dos dados anteriores, analisada a sua relação com a prestação do Moreirense Futebol Clube no campeonato, concluiu-se que 8 dos 36 pontos conquistados foram somados pela influência direta de golos marcados através de lances de bola parada, os quais evitaram a descida de divisão. Por outro lado, verificou-se que, caso fossem adicionados

os 13 pontos que não foram somados pela influência direta de golos sofridos do mesmo tipo de lances, a equipa ficaria classificada na sétima posição, a um ponto da qualificação para as provas europeias.

De acordo com o desenvolvido no presente relatório ficou demonstrada a importância das bolas paradas no jogo de futebol em alto rendimento, influenciando decisivamente o percurso de uma equipa nessa realidade, como o foi no caso do Moreirense Futebol Clube na época 2015/2016.

6. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

6. Referências Bibliográficas

Barreira, R. (2006). *Análise dos pontapés de canto ocorridos durante o Europeu 2004.* Porto: R. Barreira. Dissertação de Licenciatura apresentada à Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física.

Bessa, P. (2009). *A singularidade dos Lances de Bola Parada – A sua importância no Futebol Moderno.* Porto: P. Bessa. Dissertação de Licenciatura apresentada à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

Bettencourt, B. (2003). *Estudo da Tipologia e da Eficácia dos Pontapés de Canto em Futebol.* Porto: B. Bettencourt. Dissertação de Licenciatura apresentada à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

Casanova, M. (2009). *Eficácia defensiva nos lances de bola parada no futebol. Defesa à zona vs defesa individual e mista. Estudo realizado no Campeonato da Europa de 2008.* Porto: M. Casanova. Dissertação de Licenciatura apresentada à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

Castelo, J. (1996). *Futebol: a organização do jogo: como entender a organização dinâmica de uma equipa de futebol e a partir desta compreensão como melhorar o rendimento e a direcção dos jogadores e da equipa.* Lisboa: Edição de autor.

Castelo, J. (1999). *Futebol: a organização do jogo.* Estudos dos Jogos Desportivos – Concepções, Metodologias e Instrumentos. Tavares (ed.). pg. 41-49.

Cunha e Silva, P. (2003): Entrevista in: Tavares, J. (2003). “Uma noção fundamental – a especificidade: o como investigar a ordem das “coisas” do jogar, uma espécie de invariâncias de tipo fractal”. Dissertação de Licenciatura. FCDEF-UP. Porto.

Cunha, N. (2007). *A importância dos lances de bola parada (livres, cantos e penaltis) no Futebol de 11. Análise de situações finalizadas com golo na 1º Liga Portuguesa 2005/06 e no Campeonato do Mundo'2006.* Porto: N. Cunha. Dissertação de licenciatura apresentada à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

Fédération Internacionale de Football Association (2015). *Leis de Jogo 2015/2016*. Lisboa: Federação Portuguesa de Futebol.

Ferraz, J. (2015). *Mestrado em Futebol. Compilação de artigos da revista "Treino Científico".*

Gaiteiro, B. (2006). *A Ciência Oculta do Sucesso! Mourinho aos Olhos da Ciência.* Dissertação de Licenciatura apresentada à FCDEF-UP. Porto.

Garganta, J. (1997). *Modelação tática do jogo de Futebol. Estudo da fase ofensiva em equipas de alto rendimento.* Dissertação de Doutoramento apresentada à Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física.

Garganta, J. (1998). Analisar o jogo nos jogos desportivos colectivos. *Revista Horizonte*, XVI (90), 7-14.

Garganta, J. (1999a). Análise do jogo de Futebol. Percurso Anaítico das concepções, métodos e instrumentos. F. Tavares (Ed.). *Estudos dos Jogos Desportivos. Concepções, Metodologias e Instrumentos.* Estudos CEJD. FCDEF-UP. Porto, pp. 14-40.

Garganta, J. (2000a). Análises deljuegoenFútbol. El recorrido evolutivo de las concepiones, métodos e instrumentos. *Revista de EntrenamientoDeportivo* (RED), XIV (2), 5-14.

Garganta, J. (2002). O treino da táctica e da técnica nos jogos desportivos à luz do compromisso cognição-acção. V. Barbanti, A. Amadio, J. Bento & A.

Marques (Eds.), *Esporte e Actividade Física. Interacção entre rendimento e saúde.* S. Paulo: Editora Manole. pp. 281-306.

Garganta, J. & Oliveira, J. (1995). Estratégia e táctica nos jogos desportivos colectivos. *Comunicação apresentada ao IV Congresso de Educação Física e Ciências do Desporto.* Universidade de Coimbra

Leal, M. (1991). *As tendências evolutivas como condicionante duma singularidade bioenergética no futebol juvenil.* Dissertação de Licenciatura apresentada à Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física da Universidade do Porto.

Leal, M. & Quinta, R. (2001). *O Treino no Futebol. Uma concepção Para a Formação.* Edições APPACDM de Braga.

Lourenco, L. & Ilharco, F. (2007). *Liderança. As lições de José Mourinho*. Lisboa: Booknomics.

Macedo, N. (2014). *Observação e Análise das Ações de Bola Parada Ofensivas e Defensivas do Moreirense Futebol Clube, em Contexto de Treino e de Competição*. Porto: N. Macedo. Relatório de estágio profissionalizante para a obtenção do grau de Mestre em Treino de Alto Rendimento Desportivo, apresentado à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

Oliveira, J. (2004). *Conhecimento Específico em Futebol. Contributos para a definição de uma matriz dinâmica do processo ensino-aprendizagem/treino do jogo.* Dissertação de Mestrado (não publicada). FCDEF-UP. Porto.

Oliveira, B; Amieiro, N.; Resende, N. & Barreto, R. (2006). *Mourinho: Porquê Tantas Vitórias?*. Lisboa: Gradiva.

Pereira, B. (2008). *Eficácia da acção ofensiva nos pontapés de canto em futebol – Análise comparativa entre padrões estáticos e padrões dinâmicos, no*

Campeonato do Mundo de Futebol Alemanha 2006. Porto: B. Pereira. Dissertação de Mestrado apresentada à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

Pessoa, S. (2006). *Estudo da tipologia e da eficácia do lançamento da bola pela linha lateral em Futebol.* Porto: S. Pessoa. Dissertação de Licenciatura apresentada à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

Rocha, T. (2009). *A Importância das "Situações de Bola Parada" na Finalização com êxito no Futebol. Estudo realizado na 2ª volta da Liga Portuguesa de Futebol da época 2008/2009.* Porto: FADEUP. Dissertação de Licenciatura apresentada à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

Soares, H. (2006). Euro 2004: *Estudo das sequências ofensivas que resultaram em golo.* Dissertação de Licenciatura. FCDEF-UP. Porto.

Sousa, J. (2005). *Estudo Comparativo dos Lances de Bola Parada entre o Euro 2000 e o Euro 2004 – Estudo realizado na Selecção Portuguesa de Futebol.* Dissertação de Licenciatura. ISMAI. Maia.

Sousa, T. (1998). *A importância dos "Lances de Bola Parada" no Futebol. Estudo da sua relação com os Métodos de Jogo Ofensivos adoptados por equipas de alto nível competitivo.* Porto: T. Sousa. Dissertação de Licenciatura apresentada à Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade do Porto.