

Fábio Miguel Sousa Leite

N.º 29422

Relatório de Estágio Curricular com vista à obtenção do grau de Mestre em Ciências da Educação Física e Desporto – Especialização em Treino Desportivo, nos termos do Decreto-Lei nº 74/2006, de 24 de março, republicado pelo Decreto-Lei nº63/2016, de 13 de setembro.

Trabalho realizado sob a orientação institucional do Professor Doutor Jorge Manuel Pinheiro Baptista e do orientador José Tiago de Ruiz Ramos
– Clube Desportivo das Aves – Futebol SAD

Junho, 2019

RESUMO

O presente estudo pretende analisar a importância das ações de bola parada no jogo de futebol, com objetivo de aprofundar os conhecimentos desse momento de jogo.

Neste sentido, o propósito de analisar a relevância das ações de bola parada ao nível da operacionalização desse momento em treino como a sua repercussão em jogo.

O treino das ações da 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 93 golos ocorridos, entre marcados e sofridos 36 foram provenientes, direta ou indiretamente, de ações de bola parada, o que corresponde a 38% do total dos mesmo, tendo sido o segundo momento do jogo em que foram concretizados mais golos. De referir que desses 36 golos, marcados e sofridos, de ações de bola parada, 18 foram procedentes de segundas bolas, o que revela a pertinência desta situação, a qual deve ser tida em conta no treino, de modo a ser correspondida em jogo.

Um outro aspeto interessante de averiguar foi o facto de: 38 pontos conquistados pelo CDA na Fase de Manutenção do Campeonato Nacional de Juniores A 2018/2019, 15 foram somados pela influência direta de golos marcados através de lances de bola parada, os quais evitou a descida de divisão, assim como 12 não foram adicionados na 1ª Fase do Campeonato pela influência direta de golos sofridos do mesmo tipo de lances, o que permitiria classificar a equipa para a Fase de Apuramento de Campeão.

Palavras-Chave: Futebol, Ações de Bola Parada, Jogo.