

Tiago Alexandre Dinis da Silva

Relatório de Estágio

Análise e Reflexão sobre os Métodos de Treino

REAL SPORT CLUBE

Sub 19

Época Desportiva 2015-2016

Orientador: Professor Doutor Luís Monteiro

Co-Orientador: Professor Mestre Nelson Verissimo

Presidente: Professor Doutor Jorge Proença

Arguente: Professor Doutor Luís Massuça

Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias

Faculdade de Educação Física e Desporto

Lisboa

2016

Tiago Alexandre Dinis da Silva

Análise e Reflexão sobre os Métodos de Treino

REAL SPORT CLUBE

Sub 19

Época Desportiva 2015-2016

Relatório de estágio apresentado com vista à obtenção do grau de mestre em Treino Desportivo com especialização em Alto Rendimento Desportivo na área do futebol, concedido pela Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias

Orientador: Professor Doutor Luís Monteiro

Co-Orientador: Professor Mestre Nelson Verissimo

Presidente: Professor Doutor Jorge Proença

Arguente: Professor Doutor Luís Massuça

Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias

Faculdade de Educação Física e Desporto

Lisboa

2016

Agradecimentos

Para a realização deste relatório, foi indispensável a colaboração e contribuição de algumas pessoas, às quais não posso deixar de agradecer.

À Faculdade de Educação Física e Desporto da Universidade Lusófona por proporcionar aos seus discentes a possibilidade de construir e experienciar um conhecimento geral e específico sólido relacionado com o treino desportivo.

Ao professor Doutor Jorge Proença, director do curso de Mestrado em Treino Desportivo pela disponibilidade e interesse demonstrado na concretização deste trabalho.

Ao Professor Doutor Jorge Castelo, pelos ensinamentos que transmitiu ao longo do Mestrado e que alargaram os meus conhecimentos sobre este fenómeno desportivo.

Ao professor Nelson Veríssimo pelo apoio e disponibilidade incondicional demonstrado bem como a sua orientação e sabedoria na elaboração deste relatório de estágio.

Ao júri formado pelos Professores Doutores Jorge Proença (Presidente), Luís Massaça e Luís Monteiro e ao Professor Nelson Veríssimo que se disponibilizou para arguir a exposição do meu relatório de estágio.

À minha família e amigos pelo apoio durante este período. Em especial aos meus pais pela ajuda, cooperação e paciência ao longo de toda a minha vida académica, à minha namorada por me pressionar a trabalhar neste relatório e a cumprir os prazos e pela disponibilidade que demonstrou em me ajudar e ao meu amigo Diogo Gonçalves que ao longo destes dois anos têm auxiliado muito na recolha de vídeos de jogos.

Aos treinadores Rui Gonçalves e Filipe Martins. O primeiro por ter sido como um irmão para mim, dando-me oportunidades de trabalhar no futebol e transmitindo-me muitos ensinamentos pessoais e profissionais, os quais muitos são ainda minha maneira de pensar hoje em dia. O segundo por me ter dado a oportunidade e voto de confiança de estagiar e continuar a trabalhar com ele, e pela aprendizagem que tive com ele e espero continuar a ter.

Ao Real SC por toda a disponibilidade demonstrada ao longo do meu estágio.

A toda a equipa técnica que esteve presente ao longo deste estágio, pela troca de conhecimentos e experiências.

Resumo

Este estágio foi realizado na equipa de juniores (sub-19) do Real Sport Clube, no decorrer da época desportiva 2015/2016, onde o contexto competitivo tinha por base a 2ª Divisão Nacional de Juniores. Neste ano a equipa tinha como principal objectivo a subida à 1ª Divisão Nacional de Juniores, onde acabou por fracassar, acabando a 2ª Fase na quarta posição. Subiam apenas três clubes. Além disto a equipa tinha como objectivo a formação de jogadores. Este último objectivo foi cumprido, com todos os jogadores que passaram para o escalão de sénior a conseguirem estar a jogar em alguma equipa sénior.

Foi feita uma análise quantitativa aos métodos de treino, segundo a taxonomia de Castelo (2013), realizados ao longo da época desportiva bem como uma descrição do modelo de jogo da equipa. Esta análise teve em conta o tempo prevista para cada exercício em cada sessão de treino.

Relativamente à análise da operacionalização do processo de treino, e tendo em conta a dimensão horizontal, verificou-se que os métodos específicos de preparação (MEP) foram os mais utilizados (54,1%), seguidos dos métodos específicos de preparação geral (34,2%), sendo os métodos de preparação geral (11,7) os menos utilizados.

Realizei posteriormente uma análise da dimensão vertical e aí verificou-se que os exercícios competitivos foram os mais realizados (18,9%), seguidos dos exercícios de finalização (12,1%) e dos de manutenção da posse da bola (11,5%)

Quando comparados os períodos pré competitivo com o competitivo verificou-se um aumento nos MEP e uma diminuição dos métodos específicos de preparação geral do 1º para o 2º período, mantendo-se os métodos específicos de preparação geral num valor semelhante. Tendo em conta a dimensão vertical, as maiores diferenças registadas centraram-se nos exercícios de manutenção da posse da bola (+4%), competitivos (+5%) e uma diminuição na realização de exercícios descontextualizados (-7%).

Ser treinador é algo mais que só treinar, o treinador tem de englobar na sua mala de ferramentas diversas componentes para contribuir para um melhor modelo de treino e conseqüente modelo de jogo.

Palavras-chave: Futebol, planeamento e periodização, métodos de treino, modelo de jogo observação e análise

Abstract

This intership was made in the youth team (sub-19) of the Real Sport Club, during the 2015/2016 season, where the competitive context was based on the 2nd National Junior Division.

This year the team had as main objective, the rise to the 1st National Junior Division, where it ended up failing, finishing the 2nd Stage, and where only three clubs went up, in fourth position. In addition, the formation of players was also a objective. This last one was fulfilled, with all the players who passed to the senior level to be able to play in some senior team.

A quantitative analysis was made of the training methods according to Castelo (2013) performed throughout the season, as well as a description of the team's game model. This analysis took into account the expected time for each exercise in each training session.

Regarding the analysis of the operationalization of the training process, and taking into account the horizontal dimension, it was verified that the specific methods of preparation (MEP) were the most used (54.1%), followed by the specific methods of general preparation (34,2%), being the general preparation methods (11.7%) the least used.

I then carried out an analysis of the vertical dimension, and it was verified that the competitive exercises were the most accomplished (18.9%), followed by the finishing exercises (12.1%) and those of maintaining the ball possession (11, 5%).

When comparing the pre-competitive and competitive periods, there was an increase in the MEPs and a decrease in the MEPPG from the 1st to the 2nd period, with the specific methods of general preparation maintaining a similar value. Taking into account the vertical dimension in these periods, the largest differences were observed in the MPB exercises (+ 4%), competitive (+ 5%) and a decrease in decontextualized exercises (-7%).

Being a coach is something more than just training, the coach has to encompass in his tool bag various components to contribute to a better training model and consequent game model.

Key Words: Football, planning and periodization, training methods, game model, scouting

Lista de abreviaturas e símbolos

AD – Ala direito

AE – Ala esquerdo

AFL – Associação Futebol de Lisboa

A - Alongamentos

CC – Corredor Central

CD – Corredor direito

CE – Corredor esquerdo

CIRC. - Circuitos

CL – Corredor Lateral

CNS – Campeonato Nacional de Seniores

COMP. - Competitivos

DC – Defesa central

DCD – Defesa central direito

DCE – Defesa central esquerdo

DESC. - Descontextualizados

F – Força

FIN. - Finalização

FPF - Federação Portuguesa de Futebol

GR – Guarda-Redes

ID – Interior direito

IE – Interior esquerdo

LD – Lateral direito

LE – Lateral esquerdo

LR – Ludico-recreativos

MC – Médio centro

MD – Médio defensivo

MEP – Métodos específicos de preparação

MEPG – Métodos específicos de preparação geral

META. - Metaespecializados

MPB – Manutenção da posse de bola

MPG – Métodos de preparação geral

OD – Organização defensiva

OO – Organização ofensiva

PADRO. - Padronizados

PL – Ponta de lança

PC – Período competitivo

PPC – Período Pré-competitivo

PSE – Percepção Subjetiva do Esforço

R - Resistência

RSC – Real Sport Clube

SD – Sector defensivo

SET. – Setoriais

SFJ – Situações fixas de jogo

SM – Sector médio

SO – Sector ofensivo

TD – Transição Defensiva

TO - Transição Ofensiva

U.T - Unidade de Treino

V - Velocidade

VFC – Vitória Futebol Clube

-----> Deslocamento com bola

————> Passe

~~~~~> Deslocamento sem bola

——+——> Passe interceptado

## Índice Geral

|                                                                   |           |
|-------------------------------------------------------------------|-----------|
| Agradecimentos .....                                              | 3         |
| Resumo .....                                                      | 5         |
| Abstract .....                                                    | 7         |
| Lista de abreviaturas e símbolos.....                             | 9         |
| Índice de Tabelas .....                                           | 13        |
| Índice de figuras.....                                            | 14        |
| Introdução .....                                                  | 17        |
| Capítulo I - Enquadramento do clube e da equipa .....             | 19        |
| 1.1 - Caracterização geral do clube .....                         | 20        |
| 1.2 - Recursos humanos, estruturais e materiais .....             | 21        |
| 1.2.1 - Recursos humanos.....                                     | 22        |
| 1.2.2 - Recursos estruturais .....                                | 22        |
| 1.2.3 - Recursos materiais .....                                  | 23        |
| 1.3 - Caracterização da equipa técnica .....                      | 24        |
| 1.4 - Caracterização do plantel .....                             | 25        |
| 1.5 - Caracterização do quadro competitivo .....                  | 26        |
| Capítulo II - Planificação conceptual .....                       | 29        |
| 2.1 - Enquadramento conceptual .....                              | 30        |
| 2.2 - Modelo de jogo .....                                        | 30        |
| 2.2.1 - Organização Ofensiva .....                                | 31        |
| 2.2.2 - Organização defensiva .....                               | 32        |
| 2.2.3 – Transições (ofensiva defensiva).....                      | 33        |
| 2.3 – Modelo de jogo adoptado – Real SC: .....                    | 34        |
| 2.3.1 - Sistema de Jogo/Numeração dos jogadores.....              | 35        |
| 2.3.2 - Organização Ofensiva .....                                | 37        |
| 2.3.3 - Transição ataque-defesa (transição defensiva) .....       | 44        |
| 2.3.4 - Organização Defensiva .....                               | 45        |
| <b>2.3.5 - Transição defesa-ataque (transição ofensiva) .....</b> | <b>50</b> |
| <b>2.3.6 - Esquemas tácticos.....</b>                             | <b>52</b> |
| Capítulo III - Planificação Estratégica.....                      | 55        |
| 3.1 - Métodos de treino .....                                     | 56        |

|                                                               |     |
|---------------------------------------------------------------|-----|
| 3.1.1 – Métodos de preparação geral .....                     | 56  |
| 3.1.2 – Métodos específicos de preparação geral.....          | 57  |
| 3.1.3 – Métodos específicos de preparação .....               | 58  |
| 3.2 – Análise de resultados .....                             | 60  |
| 3.2.1 - Dimensão Horizontal .....                             | 61  |
| 3.2.2 – Dimensão Vertical .....                               | 64  |
| 3.3.3 – Período Pré-competitivo vs Período Competitivo .....  | 69  |
| 3.3 - Microciclo .....                                        | 72  |
| 3.3.1 – Concepção de um Microciclo semanal tipo .....         | 74  |
| 3.3.2 – Operacionalização de um microciclo semanal tipo ..... | 76  |
| 3.4 - Análise e observação.....                               | 91  |
| Capítulo IV - Planificação táctica .....                      | 94  |
| 4.1 – Dia da competição .....                                 | 95  |
| 4.1.1 - Antes da competição .....                             | 95  |
| 4.1.2- Durante a competição.....                              | 98  |
| 4.1.3 - Durante o intervalo da competição .....               | 99  |
| 4.1.4 - Final da competição .....                             | 99  |
| 4.1.5 - 24h depois da competição .....                        | 100 |
| Capítulo V – Conclusões.....                                  | 101 |
| Reflexões .....                                               | 105 |
| Referências Bibliográficas .....                              | 109 |
| Anexos .....                                                  | 111 |

## **Índice de Tabelas**

|                                                                                                  |    |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Tabela 1 - Escalões de formação do Real Sport Clube (Época 2015-2016).....                       | 21 |
| Tabela 2 - Excerto da classificação final da 1ª Fase da II Divisão Nacional de Juniores<br>..... | 27 |
| Tabela 3 - Classificação final da 2ª Fase da II Divisão Nacional de Juniores.....                | 27 |
| Tabela 4 - Volume dos métodos de treino.....                                                     | 61 |
| Tabela 5 - Comparação geral entre período pré-competitivo e período competitivo (min)<br>.....   | 70 |
| Tabela 6- Microciclo Padrão .....                                                                | 74 |

## Índice de figuras

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |    |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Figura 1 - Logótipo Oficial Real SC .....                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 20 |
| Figura 2 - Jogos realizados ao longo da época desportiva 2015/2016 .....                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 28 |
| Figura 3- Sistema 1-4-3-3. Da esquerda para a direita e de cima para baixo: 1 – GR, 5 – LE, 4 – DCE, 3 – DCD, 2 – LD, 6 – MD, 8 – IE, 10 – ID, 11 – AE, 9 – PL, 7 - AD....                                                                                                                                                                                                 | 36 |
| Figura 4 - Sistema - 1-4-4-2. Da esquerda para a direita e de cima para baixo: 1 – GR, 5 – LE, 4 – DCE, 3 – DCD, 2 – LD, 11 – AE, 8 – MC, 6 – MC, 7 – AD, 10 – PL, 9 – PL .....                                                                                                                                                                                            | 36 |
| Figura 5 - Divisão do campo em sectores e corredores. CD - Corredor direito; CC - Corredor central; CE - Corredor esquerdo; SD - Sector defensivo; SM - Sector Médio; SO - Sector Ofensivo .....                                                                                                                                                                           | 36 |
| Figura 6 – 1ª etapa de construção. Posicionamento e comportamentos com bola no GR. Iniciar ataque com o GR, os defesas centrais, o lateral e MD.....                                                                                                                                                                                                                       | 38 |
| Figura 7 - 1º Etapa de construção. Defesas desenvolvem a jogada. Em cima do lado esquerdo: DCD (nº 3) recebe a bola; Em cima do lado direito: MD (nº6) recebe a bola fazendo uma saída a 3 (nº3,6 e 4); Em baixo do lado esquerdo: DCE (nº4) recebe a bola em condições de progredir; Em baixo do lado direito: DC (nº4) progrediu com bola, passando para a 2º Etapa..... | 39 |
| Figura 8 – 2ª Etapa de construção: Passe para MI ou Alas (jogo interior). Do lado esquerdo: DC (nº4) faz passe para o MIE (nº8); Do lado direito: DC (nº4) faz passe para movimento de fora para dentro do AE (nº11), realizando o MIE (nº8) movimento de ruptura nas costas da defesa.....                                                                                | 40 |
| Figura 9 – 2ª Etapa de construção: DC (nº4) por não ter linhas de passe curtas, opta pelo passe longo, para as costas da defesa, onde os alas (nº7 e 11) vão aparecer, depois de realizarem movimento de ruptura.....                                                                                                                                                      | 41 |
| Figura 10 - 2º Etapa de construção: defesas jogam directo na rotura dos PLDC (nº4) por não ter linhas de passe curtas, opta pelo passe longo, para as costas da defesa, onde o PL (nº9) vai aparecer, depois de realizar movimento circular para essa zona. ....                                                                                                           | 41 |
| Figura 11 - 2º Fase de construção: Defesas jogam directo nas roturas dos MI de acordo com o movimento de atracção dos alas e do PL.: DC (nº4) realiza passe para MID ou MIE que aparecem nas costas da defesa depois de um movimento de atracção do PL ou do AE respectivamente.....                                                                                       | 42 |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |    |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Figura 12 - Criação de situações de finalização – Combinações interiores. Do lado esquerdo: DC (nº4) realiza passe interior para o apoio frontal do PL (nº9); Do lado direito: PL (nº9) recebe a bola, joga de frente no MIE (nº8), que devolve ao PL (nº9) que efectuou desmarcação para as costas da defesa. ....                                                     | 43 |
| Figura 13 - Criação de situações de finalização. Do lado esquerdo: DC (nº4) realiza passe interior no apoio frontal do PL (nº9); Do lado direito: PL (nº9) recebe a bola joga de frente no MIE (nº8). Este realiza passe para as costas da defesa para MID (nº10) que realizou movimento de ruptura para essa zona.....                                                 | 43 |
| Figura 14 – 3ª Etapa de construção: criação de situações de cruzamento. Em cima do lado esquerdo: DC (nº4) faz passe no PL (nº9); Em cima do lado direito: PL (nº9) recebe a bola e devolve no MIE (nº8); Em baixo: MIE (nº8) faz passe para o AE (nº11), criando situação de cruzamento, onde aparecem em zonas de finalização o PL (nº9), MID (nº10) e AD (nº7) ..... | 44 |
| Figura 15 - Transição defensiva - Reacção à perda da posse de bola. Do lado esquerdo: Passe errado. Lado direito: Pressão dos jogadores mais próximos do portador da bola e retirada da profundidade por parte da linha defensiva. ....                                                                                                                                 | 45 |
| Figura 16 - OD: 1ª Etapa. Obrigar o adversário a jogar longo, anulando todas as linhas de passe curtas .....                                                                                                                                                                                                                                                            | 46 |
| Figura 17 - OD: 1ª Etapa. Definir jogador para onde o adversário deve sair a jogar para depois pressionar forte.....                                                                                                                                                                                                                                                    | 46 |
| Figura 18 - Organização Defensiva: 2º Etapa. Basculação Defensiva com referência de sectores e corredores.....                                                                                                                                                                                                                                                          | 47 |
| Figura 19 - Organização Defensiva: 3º Etapa.....                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 48 |
| Figura 20 - Organização defensiva: 4º Etapa. Controlo da profundidade. ....                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 48 |
| Figura 21 - Organização defensiva: 4º Etapa. Ocupação racional de zonas de finalização .....                                                                                                                                                                                                                                                                            | 49 |
| Figura 22 - Organização Defensiva: conceito de "bola aberta" .....                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 50 |
| Figura 23 - Organização defensiva: conceito de bola fechada. ....                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 50 |
| Figura 24 - TO: Retirar a bola de zonas de pressão.....                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 51 |
| Figura 25 - TO: Desequilibrar atacando o espaço e a própria defesa.....                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 51 |
| Figura 26 - Esquemas tácticos ofensivos: Cantos. Canto do lado direito do ataque. Os posicionamentos e comportamentos aquando da marcação de um canto do lado esquerdo do ataque serão os mesmos .....                                                                                                                                                                  | 52 |

|                                                                                                                                                                                                                                |    |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Figura 27 - Esquemas táticos ofensivos: Livres laterais. Livre lateral do lado esquerdo do ataque. Os posicionamentos e comportamentos aquando da marcação de um livre lateral do lado direito do ataque serão os mesmos ..... | 53 |
| Figura 28 - Esquemas táticos defensivos: Cantos Defensivos. Lado direito da nossa equipa.....                                                                                                                                  | 54 |
| Figura 29 - Esquemas táticos defensivos: Livres Defensivos: Livre defensivo do lado direito da nossa equipa. ....                                                                                                              | 54 |
| Figura 30 - Macro ciclo: Dimensão Horizontal.....                                                                                                                                                                              | 61 |
| Figura 31 - Macro ciclo: Dimensão Vertical .....                                                                                                                                                                               | 64 |
| Figura 32 - Dimensão vertical: Exercícios Competitivos.....                                                                                                                                                                    | 67 |
| Figura 33 - Dimensão vertical: Exercícios de finalização.....                                                                                                                                                                  | 68 |
| Figura 34 - Dimensão vertical: Exercícios de MPB .....                                                                                                                                                                         | 69 |
| Figura 35 - Dimensão horizontal: PPC Vs PC .....                                                                                                                                                                               | 70 |
| Figura 36 - Dimensão vertical: PPC Vs PC.....                                                                                                                                                                                  | 71 |
| Figura 37 - Treino segunda-feira: Exercício 2.....                                                                                                                                                                             | 78 |
| Figura 38 - Treino segunda-feira - Exercício 3 .....                                                                                                                                                                           | 79 |
| Figura 39 - Treino segunda-feira - Exercício 4 .....                                                                                                                                                                           | 80 |
| Figura 40 - Treino terça-feira - Exercício 2.....                                                                                                                                                                              | 81 |
| Figura 41 - Treino terça-feira - Exercício 3.....                                                                                                                                                                              | 82 |
| Figura 42 - Treino quarta-feira - Exercício 2 .....                                                                                                                                                                            | 84 |
| Figura 43 - Treino quarta-feira - Exercício 3 .....                                                                                                                                                                            | 85 |
| Figura 44 - Treino quarta-feira - Exercício 4 .....                                                                                                                                                                            | 86 |
| Figura 45 - Treino quinta-feira - Exercício 3 .....                                                                                                                                                                            | 88 |
| Figura 46 - Treino terça-feira - Exercício 4.....                                                                                                                                                                              | 89 |
| Figura 47 - Treino quinta-feira - Exercício 5 .....                                                                                                                                                                            | 90 |
| Figura 48 - Aquecimento: Exercício 1 .....                                                                                                                                                                                     | 97 |
| Figura 49 - Aquecimento: Exercício 2 .....                                                                                                                                                                                     | 97 |
| Figura 50 - Aquecimento: Exercício 3 .....                                                                                                                                                                                     | 98 |

## **Introdução**

O desporto é, nos dias de hoje, parte integrante da nossa sociedade, é-lhe cada vez mais atribuída importância como factor de saúde, de bem-estar ou como factor de desenvolvimento social. E o futebol em particular tem aqui um papel muito importante. Como refere Soares (2000, citado por Neto, Gallate, Junior & Neto, 2011) o futebol, é o desporto mais popular e mediático do mundo praticado de forma amadora e profissional em áreas distintas como o lazer, a actividade física, a saúde, a socialização e competição.

O futebol é um desporto colectivo de cooperação/oposição, de espaço comum e participação simultânea (Hernández, 2000). É um desporto situacional, que engloba um conjunto diversificado de situações carregadas de grande variabilidade e incerteza. Sendo um desporto de situação, os comportamentos estão sempre condicionados pelo contexto.

Segundo Castelo (2003), o jogo de futebol é um jogo regulamentado entre duas equipas de 11 elementos que se opõem com o objectivo principal (finalidade) de marcar o maior número golos na baliza adversária e ao mesmo tempo evitar que o adversário faça o mesmo na sua.

Hoje em dia, temos presente em muitas modalidades, e mais afincadamente nas colectivas, modelos de treino que assentam numa base repetitiva descontextualizada, descorando toda a realidade e requisitos do jogo, não ajudando os atletas a evoluir as suas competências técnico-tácticas (Mesquita, Pereira & Graça, 2009, citado por Rodolfo, 2013). Daí ser importante estudar, interpretar e refletir sobre os modelos de treino hoje presentes no futebol e perceber quais aqueles que melhor se adequam a cada contexto competitivo, e mais importante, aqueles que melhor se adequam a uma melhor e mais eficaz aprendizagem do jogo por parte dos intervenientes.

No âmbito da disciplina de estágio inserida no 2º Ano, do Mestrado em Treino Desportivo, da Faculdade de Desporto da Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias, foi realizado um relatório de estágio referente à época desportiva 2015/2016, no Real Sport Clube, em Lisboa.

O objectivo deste relatório consiste em analisar e refletir criticamente sobre o processo de treino, competição, planeamento, a sua aplicação, ao mesmo tempo que desenvolvemos competências técnico-táticas específicas da função de treinador, sabendo desde já que estamos perante um contexto de futebol de formação.

Assim este relatório está dividido em cinco capítulos. No capítulo 1 é feita uma caracterização do clube, tendo em conta a sua história, recursos materiais, humanos e estruturais, dando ênfase ao escalão representado.

Seguidamente, irá ser apresentada a planificação conceptual (capítulo 2), isto é, o modelo de jogo posto em prática ao longo da época, apresentando os princípios e comportamentos regentes do modelo. Sabemos que o modelo de jogo é um pensamento que o treinador tem de transportar para a realidade, são as ideias do treinador sobre a forma como a sua equipa deve jogar, através da concepção e operacionalização de comportamentos técnico-tático adaptados ao contexto em que está inserido – região, clube, escalão e jogadores (Dias, 2014, 2016; Mendonça, 2014; Santos, 2015). Passando da concepção do modelo de jogo em termos teóricos, para a sua operacionalização, será apresentada a sua planificação estratégica (capítulo 3), isto é, irá ser realizada uma análise quantitativa de toda a época desportiva e de todo o processo de treino que lhe esteve inerente, desde as unidades de treino, aos microciclos semanais. Esta análise será realizada de acordo com a taxonomia de Castelo (2013), analisando os exercícios numa dimensão horizontal e vertical, e comparando essas mesmas dimensões no período pré-competitivo e competitivo. Em toda esta análise será tido em conta o tempo previsto para cada exercício em cada sessão de treino. Iremos depois efetivar uma análise crítica sobre o mesmo processo de treino e os seus conteúdos.

Em seguida abordaremos a planificação tática dando exemplo de um dia de competição em específico para que se perceba melhor a forma de trabalhar da equipa técnica e do clube.

Para finalizar serão apresentadas as conclusões relativas a todo o processo de treino e competição para posteriormente analisarmos criticamente a toda a época desportiva e mais especificamente a estes pontos referidos anteriormente, bem como sugestões/ideias de modo a dar conhecimento ao treinador, ao clube e a mim próprio das áreas onde poderão intervir futuramente, com vista a obtenção de resultados mais positivos no contexto desportivo.

## **Capítulo I - Enquadramento do clube e da equipa**

## 1.1 - Caracterização geral do clube



Figura 1 - Logótipo Oficial Real SC

O Real Sport Clube (Figura 1 - Logótipo Oficial Real SC) é um clube sediado em Queluz, Sintra. É um clube recente, fundado em 1995, devido á fusão de dois clubes já existentes: o Grupo Desportivo de Queluz e o Clube Desportivo e Recreativo

de Massamá. Oficialmente, a data de fundação é a de 25 de Dezembro de 1951, dado que aquando da união dos dois clubes, decidiu-se adoptar a data de fundação do Grupo Desportivo de Queluz, por ser o clube com filiação mais antiga na FPF.

Apesar do futebol ser a modalidade central o Real Sport Clube é neste momento um clube multidesportivo, tendo como modalidades o bilhar, a pesca, o tiro com arco, as danças (ballet, hip-hop, moderna, zumba, dança espanhola), as ginásticas (rítmica e acrobática) e os desportos de combate (aikido, krav maga, capoeira, judo, karaté, kickboxing/muay thai, ju-jitsu). A modalidade de futebol tem as suas instalações presentes no complexo desportivo do Monte Abraão.

O Real Sport Clube é representado no futebol em termos profissionais apenas com a equipa sénior, que disputa o Campeonato de Portugal Prio, e em termos de formação o Real faz-se representar em diversos escalões nas diferentes idades (Tabela 1), dando aos atletas a possibilidade de realizarem uma formação completa e contínua.

O clube é, no presente e na cidade de Lisboa, uma referência nos escalões de formação, tendo como nome mais sonante, o internacional português Nani, que representou o clube entre 1996 e 2003 antes de ingressar no Sporting, mas também nomes conhecidos como Jorge Andrade ou Ricardo Vaz Tê, também internacionais em diversos escalões da seleção portuguesa.

Tabela 1 - Escalões de formação do Real Sport Clube (Época 2015-2016)

| <b>Escalão</b>     | <b>Ano de Nascimento</b> | <b>Competição</b>                               |
|--------------------|--------------------------|-------------------------------------------------|
| <b>Petizes</b>     | 2009/2010                | Torneios Locais                                 |
| <b>Traquinas</b>   | 2007/2008                | Torneios Locais                                 |
| <b>Benjamins B</b> | 2006                     | Campeonato Distrital da AFL                     |
| <b>Benjamins A</b> | 2005                     | Campeonato Distrital da AFL                     |
| <b>Infantis B</b>  | 2004                     | Campeonato Distrital da AFL D1                  |
| <b>Infantis A</b>  | 2003                     | Campeonato Distrital da AFL D2                  |
| <b>Iniciados B</b> | 2002                     | Campeonato Distrital da AFL                     |
| <b>Iniciados A</b> | 2002/2001                | Campeonato Nacional de Iniciados                |
| <b>Juvenis B</b>   | 2000/1999                | Divisão de Honra do Campeonato Distrital da AFL |
| <b>Juvenis A</b>   | 2000/1999                | Campeonato Nacional de Juvenis                  |
| <b>Juniores</b>    | 1998/1997                | 2º Divisão do Campeonato Nacional de Juniores   |
| <b>Séniore</b> s   | 1997                     | CNS                                             |

É então, possível afirmar que é um clube com uma elevadíssima taxa de crescimento não só pelo crescente reconhecimento a nível nacional como uma excelente escola de formação de Futebol mas também pelo abranger de cada vez maior número de modalidades desportivas disponíveis para praticar. A longo prazo os objectivos do clube passam por vincar ainda mais o nome do Real Sport Clube a nível nacional.

## **1.2 - Recursos humanos, estruturais e materiais**

O Real Sport clube como exemplo de bom clube de formação tenta dar aos seus atletas os melhores recursos humanos, materiais e estruturais.

### **1.2.1 - Recursos humanos**

Tal como numa empresa os recursos humanos são factores que favorecem o sucesso, também no Real SC este factor não é descurado. Apesar de ser um clube pequeno apresenta nos seus quadros, uma estrutura muito sólida e profissional, tanto no futebol de formação como no futebol profissional. Apesar de ainda haver no clube pessoas sem formação académica (pessoas com alguns anos de “casa”) a maior parte são já pessoas com formação académica e específica para a tarefa que desempenham. Em seguida será feita uma breve descrição dos recursos humanos existentes no clube, e em específico dos recursos humanos presentes na equipa de Juniores.

- Direcção do Clube
- Mais de 50 técnicos especializados a trabalhar no clube distribuídos pelos diversos escalões.
- 4 Treinadores de Guarda-Redes a trabalhar no clube distribuídos pelos diversos escalões.
- 6 Delegados aos jogos a trabalhar no clube distribuídos pelos diversos escalões.
- 4 Observadores responsáveis pela área de prospecção
- 3 Roupeiros a trabalhar no clube distribuídos pelos diversos escalões
- 2 Fisioterapeutas e 2 massagistas a trabalhar no clube distribuídos pelos diversos escalões.

A equipa técnica dos Juniores, era composta pelo treinador principal e quatro adjuntos. Dois deles eram estagiários e um treinador de guarda-redes (ver subcapítulo caracterização da equipa técnica).

### **1.2.2 - Recursos estruturais**

Como sabemos hoje em dia, todos os detalhes contam, e para que uma equipa tenha o sucesso desportivo pretendido, é preciso que os jogadores disponham das melhores condições para apenas se concentrarem naquilo que é importante, ou seja, jogar e representar o clube nas competições. Apesar de ser um clube limitado em termos económicos quando comparado com outros clubes da região, o Real SC faz um esforço para que tenha presente nas suas instalações, as melhores infraestruturas para que os

treinadores e jogadores possam desempenhar o seu papel da melhor forma possível.

Existem no clube:

- 1 Campo relvado com bancadas para cerca de 1200 pessoas.  
Neste campo encontra-se ainda presente uma pista de atletismo
- 1 Campo sintético destinado aos escalões de formação com participação nos campeonatos de futebol 9 e 11 (Infantis a Juniores)
- 1 Campo sintético destinado aos escalões de formação com participação nos campeonatos de futebol de 7 (Minis a infantis)
- Auditório, com capacidade para 50 pessoas com sistema de imagem e áudio
- Múltiplas salas de reuniões tanto para os técnicos como para a direcção
- Balneários totalmente equipados divididos por escalões
- Ginásio de prevenção de lesões apenas destinado à equipa sénior
- Ginásio de musculação destinado a todos os escalões autorizados a utilizar o espaço.
- Departamento médico destinado a todos os escalões de formação e departamento médico destinado em exclusivo à equipa sénior. Ambos os departamentos estão totalmente equipados
- Rouparia destinada à equipa sénior e rouparia destinada aos escalões de formação
- Sala de convívio
- Bar/refeitório para uso tanto de atletas como do público em geral
- Parque de estacionamento para cerca de 200 carros

### **1.2.3 - Recursos materiais**

Também ao nível dos recursos materiais, o clube dispunha do material necessário para todas as tarefas, e principalmente para que o processo de treino tivesse a qualidade que o Real SC preconiza:

- 30 Bolas oficiais
- 4 Balizas de futebol 11 (2 fixas e 2 amovíveis)
- 8 Balizas de futebol 7 (6 fixas e 2 amovíveis)

- 12 Mini-balizas
- Barreiras
- 2 Câmaras de vídeo com tripé
- Coletes
- Cones e marcas de diversas alturas
- Escadas de coordenação sendo uma delas, dupla
- Varas
- Bolas medicinais
- Almofada de equilíbrio para trabalho proprioceptivo
- Colete com elásticos para tracção

Ao longo da época, a nossa equipa teve acesso a todo o material necessário, tendo a direcção feito alguns esforços para nunca nos faltar condições para treinar.

### 1.3 - Caracterização da equipa técnica

A equipa técnica era constituída pelo treinador principal e 4 adjuntos cada um com a sua função específica, um delegado ao jogo e um fisioterapeuta:

- **Filipe Martins**
  - **Função:** Treinador Principal
  - **Tarefas:** O treinador principal era aquele que tinha maiores responsabilidades sendo responsável por grande parte do planeamento, por liderar a equipa nos jogos, pelas palestras e por todas as tarefas inerentes ao processo de treino. Apesar da última palavra ser sempre sua, tinha sempre o cuidado de consultar a sua equipa técnica.
- **Pedro Guerreiro**
  - **Função:** Treinador adjunto
  - **Tarefas:** Auxiliar o treinador principal em todas as tarefas do processo de treino.
- **Tiago Silva**
  - **Função:** Treinador Adjunto / área da observação e análise
  - **Tarefas:** Auxiliar o treinador principal em todas as tarefas do processo de treino. As tarefas relacionadas com a observação e análise centravam-se na observação prioritária dos adversários e só depois da própria equipa. Isto foi decidido em concordância com o treinador

principal. A observação do adversário resultava num vídeo com um máximo de 10 minutos para ser apresentado à equipa antes do último treino da semana (quinta-feira).

➤ **Manuel André**

- **Função:** Treinador estagiário
- **Tarefas:** Ajudava qualquer membro da equipa técnica em qualquer tarefa necessária.

➤ **Jorge Faria**

- **Função:** Treinador de Guarda-Redes
- **Tarefas:** Responsável pelo planeamento e operacionalização do treino específico dos Guarda-redes em sincronia com o treinador principal.

Apesar de cada treinador ter a sua função específica, este abranger de várias áreas do treino, resultou numa dinâmica de equipa muito boa que contribuiu para melhor potenciar a equipa em si.

#### **1.4 - Caracterização do plantel**

O plantel foi ao longo da época variando o seu número de jogadores, principalmente devido ao funcionamento das transferências neste escalão. Ao longo da época a equipa inscreveu um total de 30 jogadores sendo que o número do plantel nunca ultrapassou os 25 jogadores entre saídas e entradas. O escalão de juniores é compreendido entre os 17 e os 19 anos, ou seja, jogadores nascidos entre 1997 e 1998.

Assim foram inscritos ao longo da época 19 atletas de 1º ano (nascidos em 1998) e 11 atletas de 2º ano (nascidos em 1997).

O plantel foi definido com base em vários critérios:

- Subida do escalão anterior (juvenis)
- Jogadores já presentes no plantel de juniores
- Qualidade técnico-tática
- Necessidades do plantel
- Perfil para representar o clube
- Modelo de jogo

- Polivalência de posições

Como o clube se caracteriza por formar jogadores, os dois primeiros critérios definidos são obviamente de acordo com isso. Assim a maior parte dos jogadores presentes na equipa já estavam presentes no clube no ano anterior, estivessem no escalão de juvenis ou no escalão de juniores. O critério de adequação ao modelo de jogo em vigor será dos menos importantes por nestas idades, os jogadores terem de ser capazes de se adaptar ao modelo de jogo pretendido e não o contrário, pois assim se consegue ter uma maior variedade de aprendizagens na sua formação. Pode verificar-se pela constituição do plantel (Anexo 1) que este era muito equilibrado em termos de posições e muito jovem (mais jogadores de 1º ano). Este último factor deve-se à qualidade e ao sucesso apresentado pelos jogadores nascidos em 1998, na época 2014/2015 ainda no escalão de juvenis, onde conseguiram pela primeira vez na história o feito único de passar para a segunda fase do campeonato nacional de juniores, numa série com Sporting e Benfica. O critério da qualidade técnico-táctica, é um factor inerente ao estatuto do clube e está presente em todos os critérios de escolha, ou seja, os jogadores que se incluíam, por exemplo, nos dois critérios principais, tinham obviamente de ter qualidade para poderem representar o Real SC. Os outros critérios, foram apenas pontuais, servindo apenas para fechar pequenas lacunas na constituição do plantel.

### **1.5 - Caracterização do quadro competitivo**

A equipa do Real Sport Clube competiu na época 2015/2016 na II Divisão do Campeonato Nacional de juniores. Este campeonato disputa-se em duas fases. Uma primeira fase composta por 5 séries de norte a sul do país e mais duas séries das ilhas. São apurados 2 clubes de cada uma das 5 séries e 1 de cada uma das duas séries das ilhas, ficando os outros clubes a disputar uma fase despromoção com 5 séries de 8 clubes, onde os últimos 4 descem de divisão e os primeiros 4 conseguem a manutenção. A 2ª fase de promoção (subida) fica então composta por duas séries de 6 equipas: uma série norte mais uma equipa das ilhas e uma série sul com uma equipa das ilhas. O Real Sport Clube iniciou a participação na série D na 1ª fase, acabando classificado na 1ª posição e conseqüente apuramento para a 2ª fase (Tabela 2Tabela 2).

Tabela 2 - Excerto da classificação final da 1ª Fase da II Divisão Nacional de Juniores

|          | <b>Clube</b>         | <b>P</b>  | <b>J</b>  | <b>V</b>  | <b>E</b> | <b>D</b> | <b>GM</b> | <b>GS</b> | <b>DG</b>  |
|----------|----------------------|-----------|-----------|-----------|----------|----------|-----------|-----------|------------|
| <b>1</b> | <b>Real SC</b>       | <b>37</b> | <b>18</b> | <b>11</b> | <b>4</b> | <b>3</b> | <b>28</b> | <b>16</b> | <b>+12</b> |
| <b>2</b> | <b>Estoril Praia</b> | <b>35</b> | <b>18</b> | <b>11</b> | <b>2</b> | <b>5</b> | <b>39</b> | <b>22</b> | <b>+17</b> |
| <b>3</b> | <b>Sintrense</b>     | <b>32</b> | <b>18</b> | <b>10</b> | <b>2</b> | <b>6</b> | <b>34</b> | <b>27</b> | <b>+7</b>  |
| <b>4</b> | <b>Alcanenense</b>   | <b>32</b> | <b>18</b> | <b>9</b>  | <b>5</b> | <b>4</b> | <b>44</b> | <b>25</b> | <b>+19</b> |
| <b>5</b> | <b>Alverca</b>       | <b>29</b> | <b>18</b> | <b>8</b>  | <b>5</b> | <b>5</b> | <b>25</b> | <b>20</b> | <b>+5</b>  |
| <b>6</b> | <b>1º Dez.</b>       | <b>26</b> | <b>18</b> | <b>8</b>  | <b>2</b> | <b>8</b> | <b>23</b> | <b>21</b> | <b>+2</b>  |

Nesta fase e onde, conseguem o apuramento para a 1ª divisão 3 dos 6 clubes participantes, a nossa equipa acabou classificada na 4ª posição (Tabela 3) falhando assim o principal objectivo da época que era a subida de divisão.

Tabela 3 - Classificação final da 2ª Fase da II Divisão Nacional de Juniores

|          | <b>Clube</b>           | <b>P</b>  | <b>J</b>  | <b>V</b> | <b>E</b> | <b>D</b> | <b>GM</b> | <b>GS</b> | <b>DG</b> |
|----------|------------------------|-----------|-----------|----------|----------|----------|-----------|-----------|-----------|
| <b>1</b> | <b>V. Setúbal</b>      | <b>20</b> | <b>10</b> | <b>6</b> | <b>2</b> | <b>2</b> | <b>21</b> | <b>13</b> | <b>+8</b> |
| <b>2</b> | <b>Estoril Praia</b>   | <b>19</b> | <b>10</b> | <b>6</b> | <b>1</b> | <b>3</b> | <b>18</b> | <b>15</b> | <b>+3</b> |
| <b>3</b> | <b>Naval</b>           | <b>13</b> | <b>10</b> | <b>4</b> | <b>1</b> | <b>5</b> | <b>23</b> | <b>22</b> | <b>+1</b> |
| <b>4</b> | <b>Real SC</b>         | <b>11</b> | <b>10</b> | <b>2</b> | <b>5</b> | <b>3</b> | <b>6</b>  | <b>7</b>  | <b>-1</b> |
| <b>5</b> | <b>Marítimo</b>        | <b>11</b> | <b>10</b> | <b>3</b> | <b>2</b> | <b>5</b> | <b>13</b> | <b>20</b> | <b>-7</b> |
| <b>6</b> | <b>Cova da piedade</b> | <b>10</b> | <b>10</b> | <b>3</b> | <b>1</b> | <b>6</b> | <b>17</b> | <b>21</b> | <b>-4</b> |

Tendo em conta o contexto competitivo foram então realizados um total de 37 jogos, sendo 28 jogos oficiais e 9 jogos amigáveis (Figura 2).

## Jogos 2015/2016

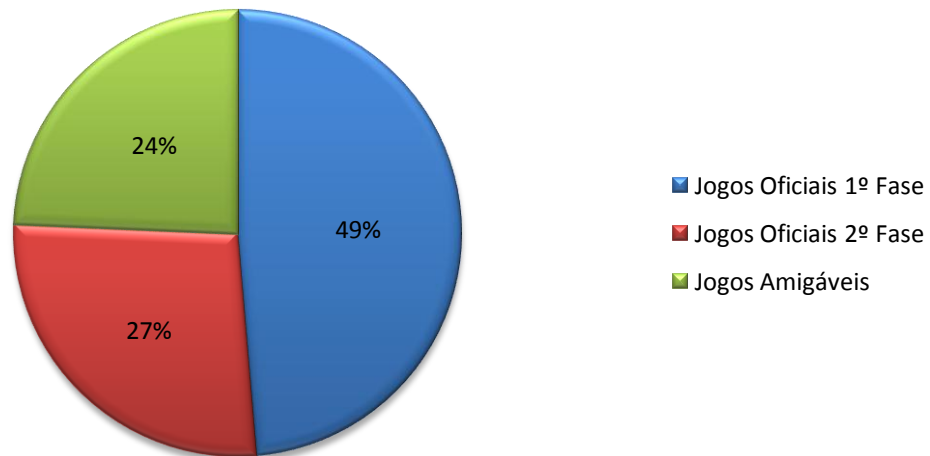


Figura 2 - Jogos realizados ao longo da época desportiva 2015/2016

No somatório dos jogos oficiais da época a equipa teve um total de 20 vitórias, 9 empates e 6 derrotas (Anexo 2), tendo ainda um saldo de 36 golos marcados e 24 sofridos, conseguindo ser a defesa menos batida em ambas as fases na sua série e a segunda a nível nacional. Apesar da boa eficácia e solidez defensiva, percebemos que os 36 golos marcados foram escassos para o nível exigido, e esta foi uma das lacunas e problemas da equipa ao longo da época e um dos factores decisivos para o não atingir dos nossos objectivos.

## **Capítulo II - Planificação conceptual**

## **2.1 - Enquadramento conceptual**

Castelo (2014) refere que “Planificação conceptual é definida pelo estabelecimento de um conjunto de linhas gerais e específicas que, procuram direccionar e orientar a trajectória da organização da equipa no futuro próximo. Nesta dimensão, a planificação conceptual exprime-se no modelo de jogo da equipa” (p.471), sendo este o principal objectivo, ou seja, construir uma forma eficaz de jogar que se venha a adquirir o mais rapidamente possível através da aplicação de exercícios de treino.

A estrutura, organização e os esforços individuais e colectivos de uma equipa de futebol dirigem-se pelo concretizar da finalidade principal de marcar golos na baliza adversária e evitar que o adversário faça o mesmo (Castelo, 2003). “O resultado desta estrutura deve ser expresso de acordo com uma dinâmica constante, variável e sem perda de funcionalidade e de acordo com a dinâmica colectiva que se quer impor” (Dias, 2016, p.17). Assim, a essência da planificação conceptual será a forma de organização da equipa que se pretende desenvolver (Castelo, 2014).

Para isso, e como já referido, o treinador tem de ter em conta diversos factores, potencialmente influenciadores dessa organização como os atletas, a sua disposição, ou o clube em que está inserido. Por isso, Castelo (2014) diz-nos que o modelo de jogo deve ser evolutivo e adaptativo. O primeiro porque o futebol, está em constante transformação e há que perceber as tendências evolutivas das formas de jogar, dos comportamentos dos jogadores. E adaptativo para que os jogadores possam ter a liberdade de exprimir as suas próprias capacidades.

## **2.2 - Modelo de jogo**

Hoje em dia muitos são os programas onde se discute futebol por pessoas que direta ou indiretamente pertencem a este meio. O resultado disto é muita vezes uma interpretação errada e simplista de muitos conceitos, entre eles o conceito de modelo de jogo. Felizmente são vários os autores de referência que abordam este tema. Segundo Castelo (1996, p.384) “um modelo é uma representação simplificada de uma ou várias relações que reúne os elementos de um sistema”. Assim, um modelo de jogo são essas relações baseadas em comportamentos pré-definidos, através dos quais se identifica uma “identidade táctica própria e comum a todos os jogadores” (Castelo, 2014, p.471).

É a fotografia da realidade que queremos modelar e será aqui que haverá a aproximação entre o modelo real (aquilo que acontece) e a ideia inicial do treinador (aquilo que queria que acontecesse) (Dias, 2016).

O modelo de jogo é por isso na minha opinião, um quadro inacabado de um treinador, onde este exprime as suas ideias, moldando as mesmas ao longo do tempo, de acordo com a equipa, os jogadores e contexto competitivo em questão. Deve entender-se como uma referência e não como um modelo a atingir em absoluto. Assim, o modelo de jogo adaptado pelo treinador deverá ter em consideração não só as características desse modelo, mas também as características técnico-táticas e físicas e socioculturais dos seus jogadores.

A equipa será o reflexo desse quadro, colocando em jogo, essas ideias. Cabe aos jogadores interpretá-las, através de acções colectivas, quer defensivas quer ofensivas, sabendo exactamente aquilo que são as suas áreas e responsabilidades em campo.

Do ponto de vista cronológico (em termos de planeamento) esta área deverá ser das primeiras a ser tratada pelo treinador. O treinador deverá esboçar o modelo de jogo com base nas suas ideias de jogo, na sua experiência e principalmente com base no contexto de clube em que está inserido (país, região, clima, história, adeptos, jogadores, adversários, etc) e dos recursos humanos disponíveis (Santos, 2015; Dias, 2016).

O modelo de jogo idealizado pelo treinador deverá conter os quatro momentos de jogo: organização ofensiva (OO), organização defensiva (OD), transição defensiva (TD), transição ofensiva (TO) e ainda os esquemas táticos. “Um momento do jogo é uma sequência de acções do jogo da equipa, com uma lógica e identidade comum e que se baseia na sua organização do jogo” (Santos, 2006, p.169).

### **2.2.1 - Organização Ofensiva**

Segundo Castelo (2003), este momento caracteriza-se por uma das equipas se encontrar no domínio da posse da bola, com o objectivo de marcar golo na baliza adversária. Através desse domínio a equipa tem o privilégio de dominar o jogo de acordo com o seu modelo de jogo, controlando os ritmos de jogo, obrigando os

adversários a cansarem-se física e mentalmente na procura de recuperarem a posse da bola.

Ainda segundo o mesmo autor, este momento de jogo compreende 3 etapas fundamentais:

- A construção do processo ofensivo
- Criação de situações de finalização
- Finalização

E, 3 métodos, através dos quais se pode expressar os diferentes métodos de jogo ofensivo

- O contra-ataque
- O ataque rápido
- O ataque posicional

### **2.2.2 - Organização defensiva**

Segundo Castelo (2003) a organização defensiva caracteriza-se por uma equipa estar sem a posse da bola, tentando evitar que o adversário concretize o objectivo do jogo, ao mesmo tempo que através de acções defensivas individuais ou coletivas tenta recuperar essa mesma posse da bola.

O autor considera 3 etapas fundamentais no processo defensivo

- Equilíbrio defensivo
- Recuperação defensiva
- Defesa propriamente dita

e, 4 métodos, através dos quais se expressam os diferentes métodos de jogo defensivo

- Método individual
- Método à zona
- Método misto
- Método zona pressionante

### **2.2.3 – Transições (ofensiva defensiva)**

Hoje em dia, num jogo de futebol pode-se fazer a diferença através de um pormenor, daí que cada vez mais, o momento de transição seja considerado dos mais importantes para o treinador através da recuperação ou perda da posse da bola (Correia & Brito, 2016) e, por ser um momento em que ambas as equipas se encontram desorganizadas (Dias, 2016). Assim, o momento da transição define-se por isso mesmo, o momento em que se ganha (transição ofensiva) e o momento em que se perde (transição defensiva) a posse da bola e os comportamentos inerentes a esses momentos. A equipa deverá nestes momentos reajustar os seus comportamentos individuais e colectivos e a sua atitude, respeitando as ideias do treinador (Castelo, 1996).

A transição ofensiva mais especificamente é o momento de jogo que começa quando a equipa se encontra sem a posse da bola a recupera, e acaba quando o adversário se organiza defensivamente e conseqüentemente a equipa que recupera a bola, não vê vantagem em atacar rápido pelo que opta pelo ataque posicional (Correia & Brito, 2016).

A transição defensiva por seu lado será o momento que começa quando a equipa em organização ofensiva perde a posse da bola, mudando de atitude, e termina quando a própria equipa consegue-se organizar defensivamente ou a mesma volta a recuperar a posse da bola (Correia & Brito, 2016).

Cabe ao treinador perceber que comportamentos são mais eficazes, recorrendo às ideias do seu modelo de jogo, nesses momentos. Para Correia & Brito (2016), os momentos de transição não podem estar separados dos momentos de organização ofensiva e defensiva.

Estes momentos juntamente com os seus princípios irão servir de orientação para o desenvolvimento de todo o processo quer de jogo quer de treino e que culminará com o concretizar do jogar da forma pretendida (Dias, 2016).

Para facilitar a exposição do modelo adoptado, optei por organizar o modelo de jogo da forma em seguida descrita.

## 2.3 – Modelo de jogo adoptado – Real SC:

### 2.3.1 - Sistema de Jogo/Numeração dos jogadores

- a. Divisão do campo em Sectores e Corredores

### 2.3.2 - Comportamentos técnico-táticos ofensivos/Organização ofensiva

- a. Princípios fundamentais
- b. Em função da posição da bola e do adversário

1º Etapa de construção

2º Etapa de construção

Criação de situações de finalização

Finalização

### 2.3.3 - Transição Ataque-Defesa (Transição defensiva)

- a. Princípios fundamentais
- b. Em função da posição da bola

### 2.3.4 - Comportamentos tático-técnicos defensivos/Organização defensiva

- a. Princípios fundamentais
- b. Em função da posição da bola e do adversário

1º Etapa – Pressão Identificada

2º Etapa – Basculação defensiva

3º Etapa – Fecho de espaços em profundidade e largura

4º Etapa – Controlo da profundidade

### 2.3.5 - Transição Defesa – Ataque (Transição ofensiva)

- a. Princípios fundamentais
- b. Em função da posição da bola

### 2.3.6 - Esquemas táticos

- a. Bolas Paradas Ofensivas
  - i. Cantos Ofensivos
  - ii. Livres laterais ofensivos
- b. Bolas paradas defensivas
  - i. Cantos defensivos
  - ii. Livres laterais defensivos

#### **2.3.1 - Sistema de Jogo/Numeração dos jogadores**

Ao longo da época a equipa e por ser uma equipa com objectivos elevados utilizava preferencialmente o ataque posicional, não descurando o contra-ataque devido às características de alguns jogadores. O sistema de jogo alternou entre o 1x4x3x3 (Figura 3) alternando em alguns momentos da época com o 1x4x4x2 (Figura 4). Na primeira fase da competição, utilizou-se essencialmente o 1x4x3x3 devido a presença de bons extremos na nossa equipa, que eram fortes no 1x1 o que permitia muita largura, profundidade e criatividade. Para a segunda fase, um desses extremos foi transferido para o SC Braga, ficando a equipa mais fraca em termos individuais, mas a ter que reerguer-se em termos colectivos, daí a opção em jogar num 1x4x4x2 em alguns jogos, pois o plantel tinha jogadores de qualidade para interpretar da melhor maneira este sistema de jogo. Apesar disto a 2ª fase terminou com a equipa a utilizar novamente o 1-4-3-3. Apesar da mudança de sistema de jogo as dinâmicas colectivas são as mesmas que para o sistema de 1-4-3-3. Consideremos ao longo do trabalho, que os símbolos representados pelas bolas azuis são a equipa em estudo, e as bolas vermelhas serão sempre o adversário.

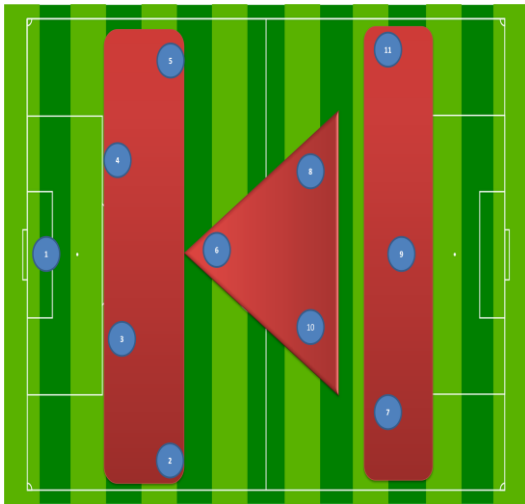


Figura 3- Sistema 1-4-3-3. Da esquerda para a direita e de cima para baixo: 1 – GR, 5 – LE, 4 – DCE, 3 – DCD, 2 – LD, 6 – MD, 8 – IE, 10 – ID, 11 – AE, 9 – PL, 7 - AD

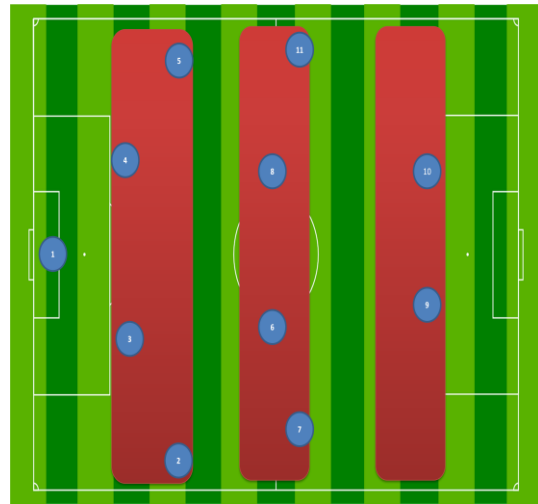


Figura 4 - Sistema - 1-4-4-2. Da esquerda para a direita e de cima para baixo: 1 – GR, 5 – LE, 4 – DCE, 3 – DCD, 2 – LD, 11 – AE, 8 – MC, 6 – MC, 7 – AD, 10 – PL, 9 – PL

### a. Divisão do campo em Sectores e Corredores

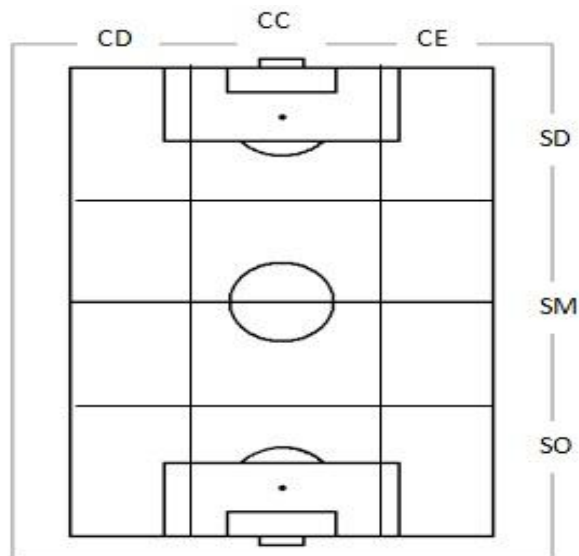


Figura 5 - Divisão do campo em sectores e corredores. CD - Corredor direito; CC - Corredor central; CE - Corredor esquerdo; SD - Sector defensivo; SM - Sector Médio; SO - Sector Ofensivo

Para definir as ideias do modelo de jogo optei por mostrar imagens no sistema 1x4x3x3 por ser o sistema mais utilizado.

### **2.3.2 - Organização Ofensiva**

#### **a. Princípios fundamentais**

- Ataque em bloco. Todos atacam, mas sempre em equilíbrio defensivo;
- Todos se movimentam consoante a posição da bola no espaço de jogo;
- Velocidade de execução elevada, permitindo assim um elevado ritmo de jogo;
- Acções altamente colectivas no sector defensivo e médio (2 a 3 toques), com liberdade total no sector ofensivo;
- Respeito pelo esforço do colega;
- Pensamento e comportamentos de passe e desmarcação, sempre a dar linha de passe; ninguém se esconde da bola;
- Realizar sempre que necessário uma pequena desmarcação de forma a garantir uma recepção sem pressão.
- Controlar os ritmos de jogo em posse da bola;
- Ocupar espaço em profundidade e em largura.
- Manter os 4 defesas adversários concentrados na marcação.
- 1º Linha de passe sempre em profundidade e só depois se procura a largura;

#### **b. Em função da posição da bola e do adversário**

##### **i. 1ª Etapa de construção**

- Na 1ª Etapa de construção os 4 defesas (nº2, 3, 4, 5 na Figura 6 – 1ª etapa de construção. Posicionamento e comportamentos com bola no GR. Iniciar ataque com o GR, os defesas centrais, o lateral e MD) dão profundidade e largura de acordo com o comportamento pressionante do adversário.
- Médio defensivo (nº6 na Figura 6) tem de estar disponível formando triângulo ou linha de 3 conforme adversário.
- Os dois médios interiores (nº 8 e 10 na Figura 6) dão profundidade num primeiro momento para depois ataquem zona livre à frente dos médios adversários
- Alas e PL mantém-se em profundidade e largura num momento inicial



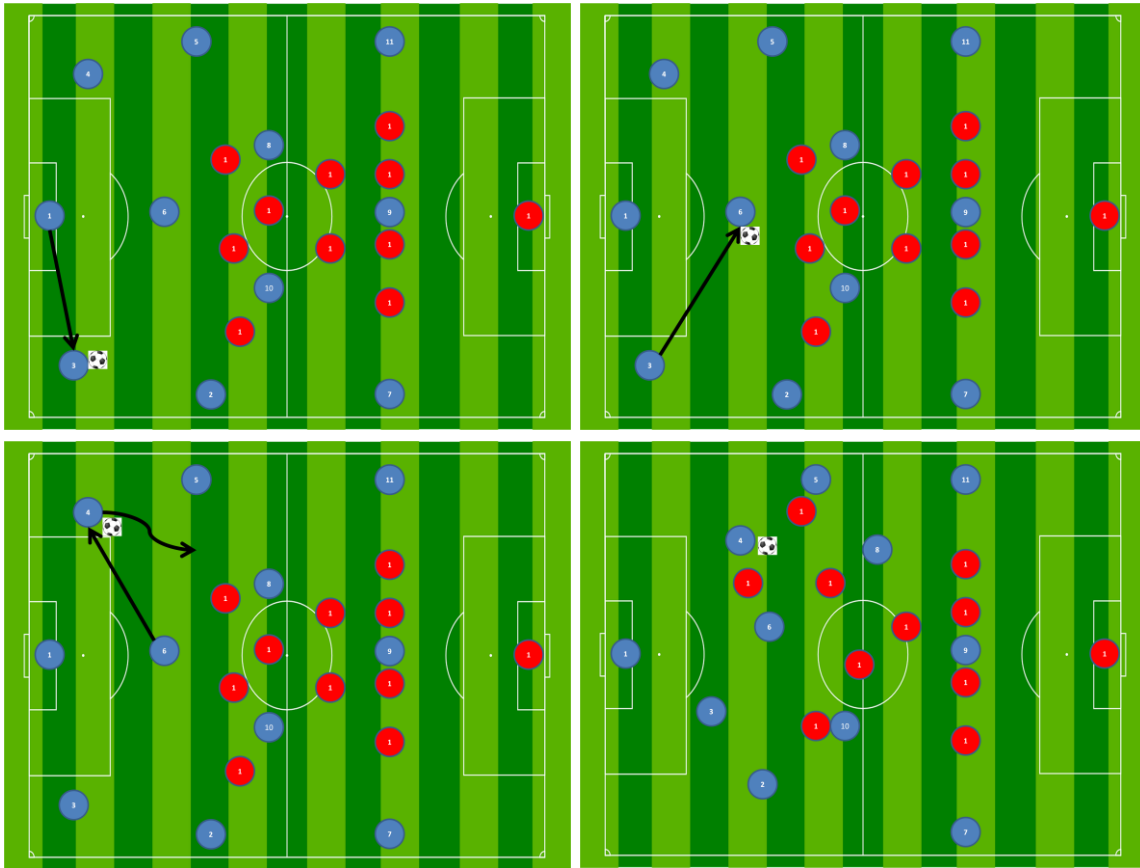


Figura 7 - 1º Etapa de construção. Defesas desenvolvem a jogada. Em cima do lado esquerdo: DCD (nº 3) recebe a bola; Em cima do lado direito: MD (nº6) recebe a bola fazendo uma saída a 3 (nº3,6 e 4); Em baixo do lado esquerdo: DCE (nº4) recebe a bola em condições de progredir; Em baixo do lado direito: DC (nº4) progrediu com bola, passando para a 2º Etapa.

## ii. 2º Etapa de construção

1. A 2ª etapa de construção da nossa equipa caracteriza-se essencialmente por descobrir o espaço disponível, ultrapassando linhas defensivas adversárias.
2. Estão envolvidos todos os sectores da equipa.
3. O passe mais procurado é o em profundidade.
4. O desenvolvimento é principalmente através do jogo interior para desbloquear posteriormente o jogo exterior.
5. O espaço entre linhas é utilizado de forma preferencial.
6. A variação do centro de jogo é utilizada de forma continua.

- Como referido na 1ª etapa de construção (Figura 7) os DC (nº 3 e 4) ou o MD (nº 6) e os laterais (nº 2 e 5) desenvolvem a jogada até descobrirem linhas de passe em profundidade: espaço entre linhas com passe junto ao solo ou por cima para os MI ou alas (Figura 8).

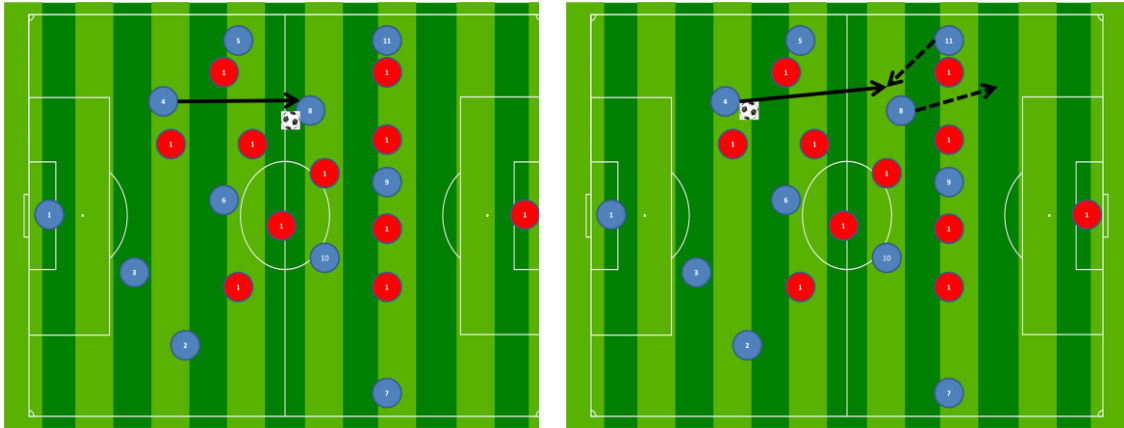


Figura 8 – 2ª Etapa de construção: Passe para MI ou Alas (jogo interior). Do lado esquerdo: DC (nº4) faz passe para o MIE (nº8); Do lado direito: DC (nº4) faz passe para movimento de fora para dentro do AE (nº11), realizando o MIE (nº8) movimento de ruptura nas costas da defesa.

- Como referido na 1ª etapa de construção (Figura 7) os DC (nº 3 e 4) ou o MD (nº 6) e os laterais (nº 2 e 5) desenvolvem a jogada até descobrirem linhas de passe em profundidade: Jogando directo nas diagonais dos alas (Figura 9).

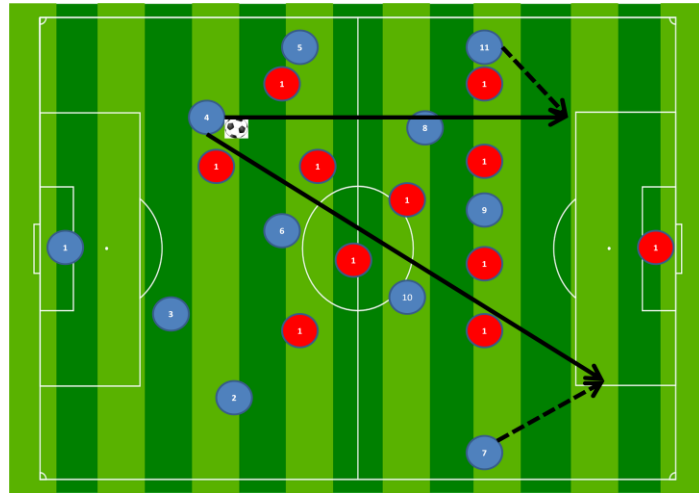


Figura 9 – 2ª Etapa de construção: DC (nº4) por não ter linhas de passe curtas, opta pelo passe longo, para as costas da defesa, onde os alas (nº7 e 11) vão aparecer, depois de realizarem movimento de ruptura.

- Como referido na 1ª etapa de construção (Figura 7) os DC (nº 3 e 4) ou o MD (nº 6) e os laterais (nº 2 e 5) desenvolvem a jogada até descobrirem linhas de passe em profundidade: Jogando directo nas roturas dos PL (Figura 10)

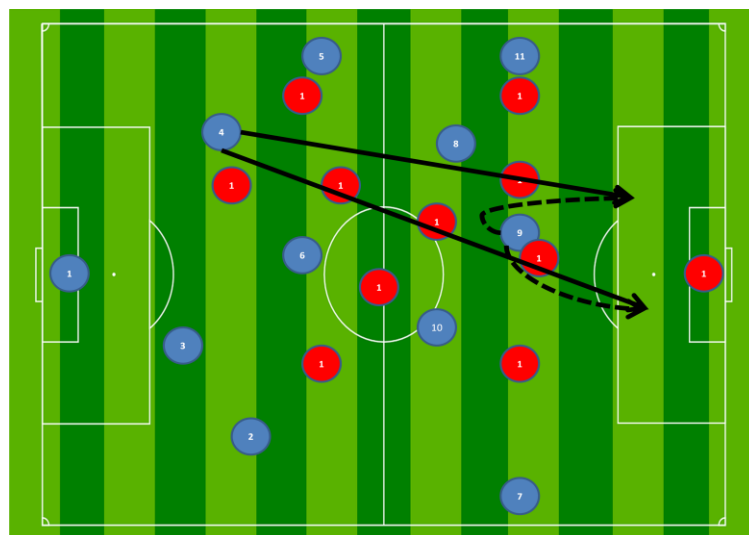


Figura 10 - 2ª Etapa de construção: defesas jogam directo na rotura dos PLDC (nº4) por não ter linhas de passe curtas, opta pelo passe longo, para as costas da defesa, onde o PL (nº9) vai aparecer, depois de realizar movimento circular para essa zona.

- Jogando directo nos interiores que entram em rotura ou diagonal para fora, de acordo com o movimento do alas e ou do PL (Figura 11)

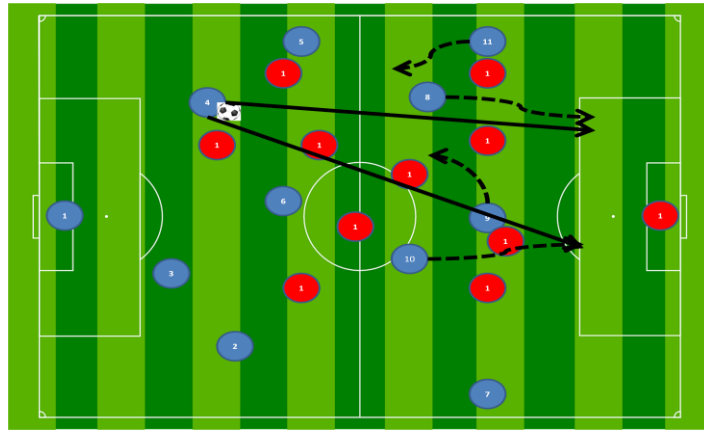


Figura 11 - 2º Fase de construção: Defesas jogam directo nas roturas dos MI de acordo com o movimento de atracção dos alas e do PL.: DC (nº4) realiza passe para MID ou MIE que aparecem nas costas da defesa depois de um movimento de atracção do PL ou do AE respectivamente.

### iii. Criação de situações de finalização

1. O objectivo principal desta etapa é conseguir chegar a situações de finalização o mais perto da baliza e da forma mais propicia para a concretização do golo.
  2. O passe mais procurado é o em profundidade.
  3. Combinações rápidas pelo corredor central e lateral dando origem a situações de cruzamento ou através de acções individuais nas quais resultam situações de cruzamento ou remate.
  4. Combinações interiores entre os MI, os PL e os Alas
  5. Movimentos de rotura dos MI entre os centrais e/ou entre os central e o lateral dependendo do espaço criado através de movimentos sem bola.
- Situações através de combinações interiores: Quando o PL recebe, dando apoio frontal, os MI participam activamente aparecendo eles também para receber em apoio e jogarem no movimento de rotura do PL (Figura 12)

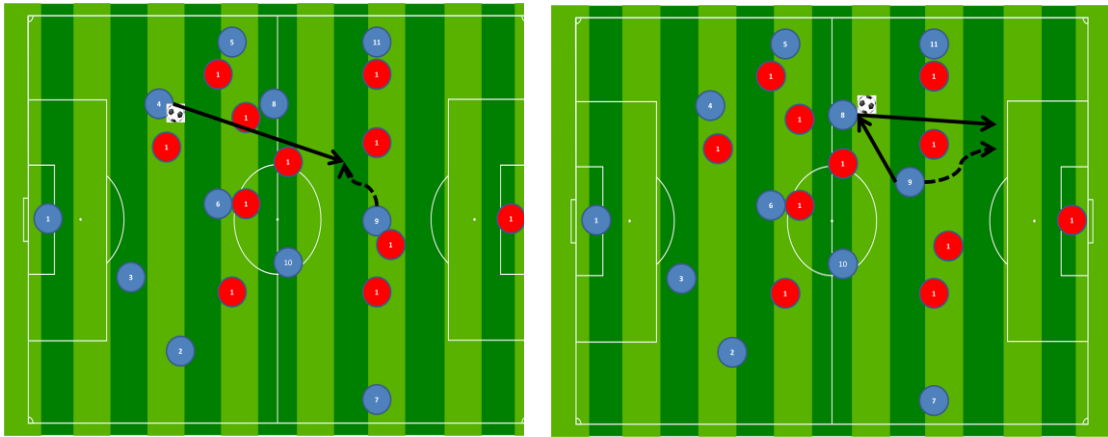


Figura 12 - Criação de situações de finalização – Combinações interiores. Do lado esquerdo: DC (n°4) realiza passe interior para o apoio frontal do PL (n°9); Do lado direito: PL (n°9) recebe a bola, joga de frente no MIE (n°8), que devolve ao PL (n°9) que efectuou desmarcação para as costas da defesa.

- Situações através de combinações interiores: Quando o PL recebe, dando apoio frontal, os MI participam activamente aparecendo eles também para receber de frente e movimento de rotura do outro MI (Figura 13).

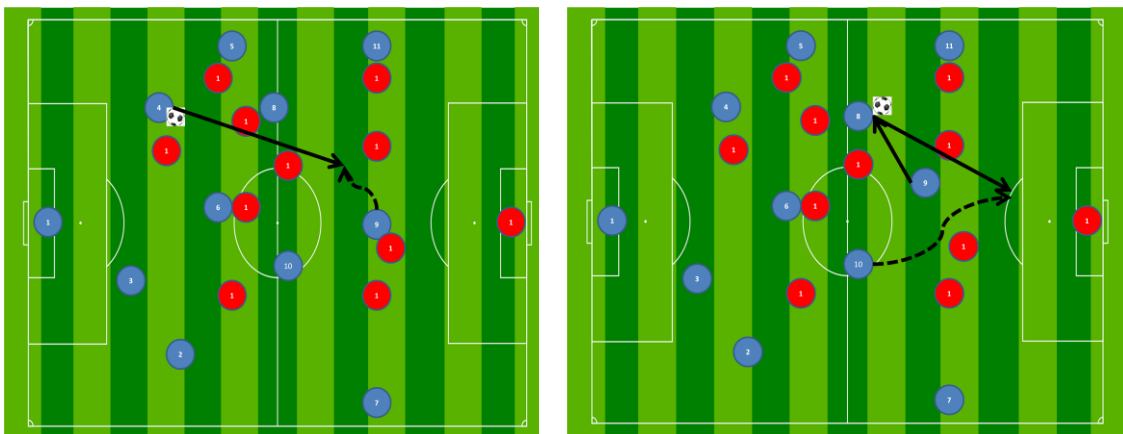


Figura 13 - Criação de situações de finalização. Do lado esquerdo: DC (n°4) realiza passe interior no apoio frontal do PL (n°9); Do lado direito: PL (n°9) recebe a bola joga de frente no MIE (n°8). Este realiza passe para as costas da defesa para MID (n°10) que realizou movimento de ruptura para essa zona.

- Situações através de combinações interiores: Quando o PL recebe, dando apoio frontal, os MI participam activamente aparecendo eles também para receber de frente e passe para situação de cruzamento (Figura 14).

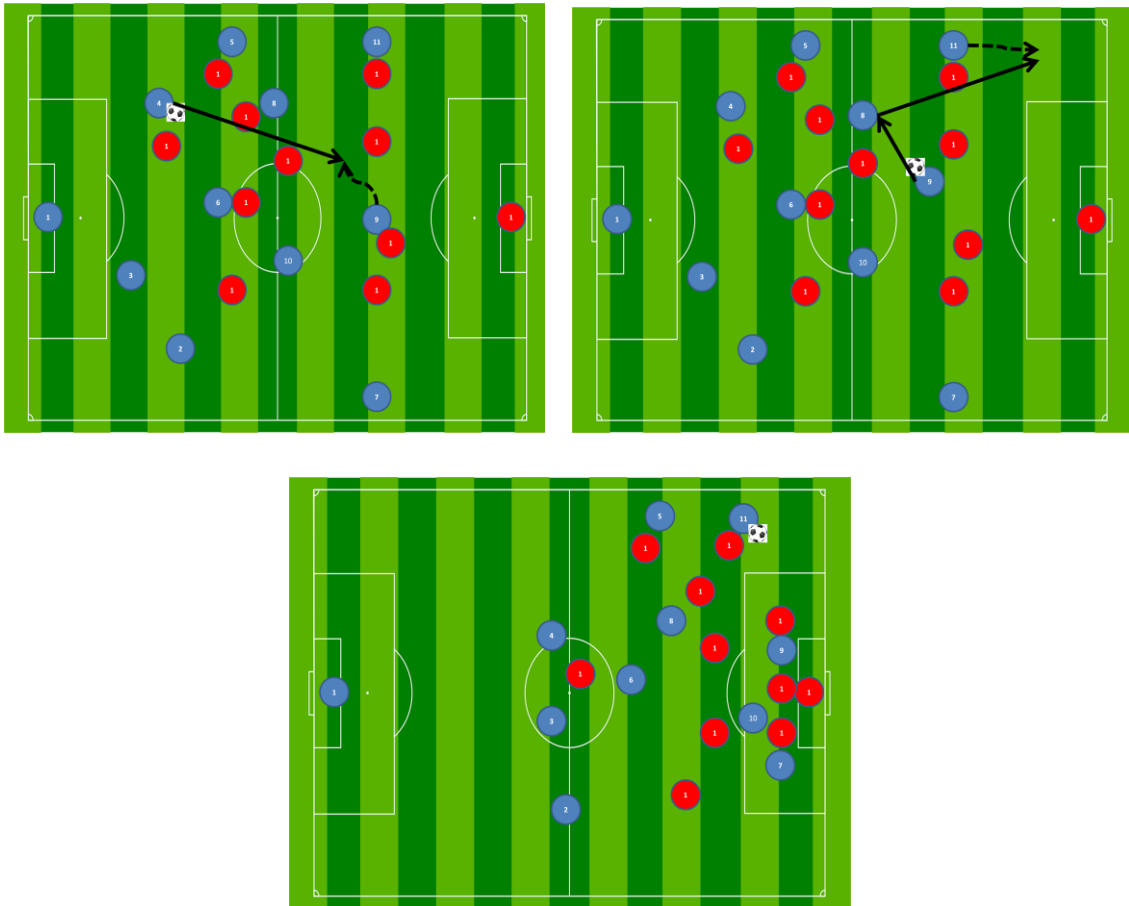


Figura 14 – 3ª Etapa de construção: criação de situações de cruzamento. Em cima do lado esquerdo: DC (nº4) faz passe no PL (nº9); Em cima do lado direito: PL (nº9) recebe a bola e devolve no MIE (nº8); Em baixo: MIE (nº8) faz passe para o AE (nº11), criando situação de cruzamento, onde aparecem em zonas de finalização o PL (nº9), MID (nº10) e AD (nº7)

### 2.3.3 - Transição ataque-defesa (transição defensiva)

No momento em que se perde a posse da bola, o treinador Filipe Martins pretende que a equipa pressione imediatamente o portador da bola e espaços próximos tentando recuperar a posse da bola ou “matando” a jogada através de um corte ou de uma falta, dando tempo à defesa para baixar as suas linhas.

#### a. Princípios fundamentais

- Rápida mudança de atitude - forte e agressiva. Estar preparado para mudar de atitude ofensiva para defensiva e ser capaz de pressionar de forma intensa o portador da bola e potenciais receptores no espaço próximo da bola (Figura 15).

- Juntar e organizar garantindo equilíbrio posicional defensivo (pressionar, fazer falta).
- Criar linhas de passe em profundidade dando assim várias coberturas defensivas aos colegas.
- Retirar a profundidade ao adversário de modo a que não consigam explorar as “costas” da linha defensiva

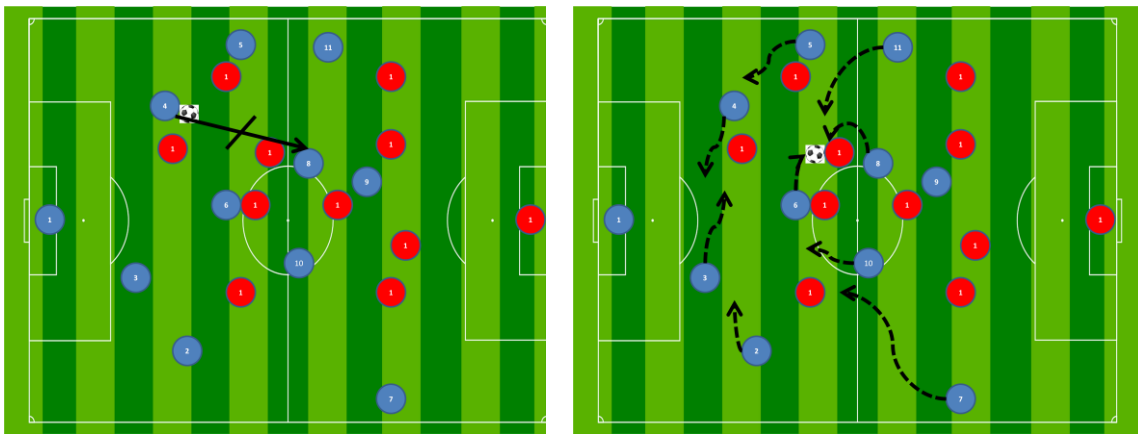


Figura 15 - Transição defensiva - Reacção à perda da posse de bola. Do lado esquerdo: Passe errado. Lado direito: Pressão dos jogadores mais próximos do portador da bola e retirada da profundidade por parte da linha defensiva.

### 2.3.4 - Organização Defensiva

#### a. Princípios fundamentais

- Defesa à zona.
- Obrigar a equipa adversária a jogar longo. A única excepção é na saída do GR, onde se identificado algum elemento de menor qualidade na linha defensiva, deixamos sair a jogar para pressionar esse jogador imediatamente.
- Evitar que o adversário jogue pelo interior da nossa estrutura.
- Orientar o adversário para os corredores laterais para pressionar forte.
- Anular as linhas de passe.
- Pressão constante sobre o portador da bola.
- Basculação em largura e profundidade.

- Criação de várias linhas defensivas de forma a haver sempre coberturas defensivas.

**b. Em função da bola e da posição do adversário**

1º Etapa – Pressão identificada

Nesta 1ª etapa de O.D a equipa pode optar por duas situações distintas consoante os adversários em jogo. Assim o objectivo principal é que a equipa adversária seja obrigada a bater longo, não permitindo a saída de jogo com a bola controlada (Figura 16). Em alternativa e depois de identificado que a equipa adversária tem maiores dificuldades em sair curto com a bola controlada, permite-se que estes saiam a jogar para depois pressionar forte, de modo a recuperar a bola perto da baliza adversária (Figura 17).

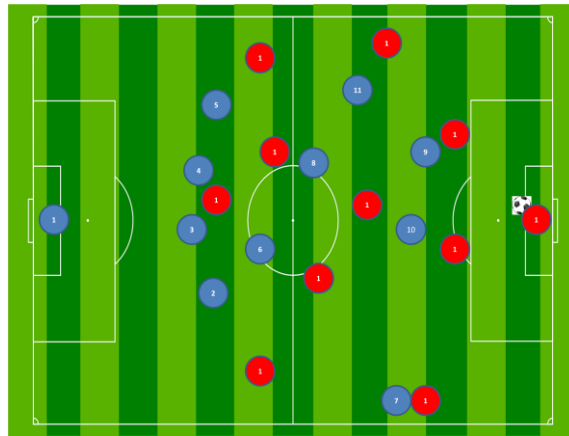


Figura 16 - OD: 1ª Etapa. Obrigar o adversário a jogar longo, anulando todas as linhas de passe curtas

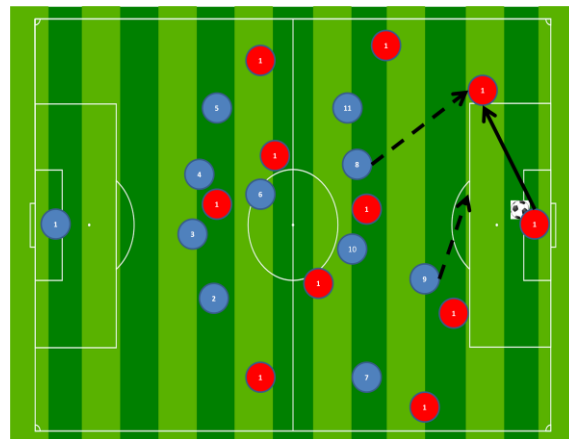


Figura 17 - OD: 1ª Etapa. Definir jogador para onde o adversário deve sair a jogar para depois pressionar forte

## 2º Etapa – Basculação defensiva

Caso o adversário consiga passar a nossa 1º Etapa de pressão, a equipa reagrupa tendo como referencia os corredores e sectores. Assim a equipa bascula defensivamente organizando-se sempre em dois corredores e sectores de modo a evitar relações pelo interior do bloco defensivo bem como a orientar o jogo do adversário para o corredor lateral (Figura 18), para depois pressionar intensamente (zona de pressão definida no modelo de jogo).

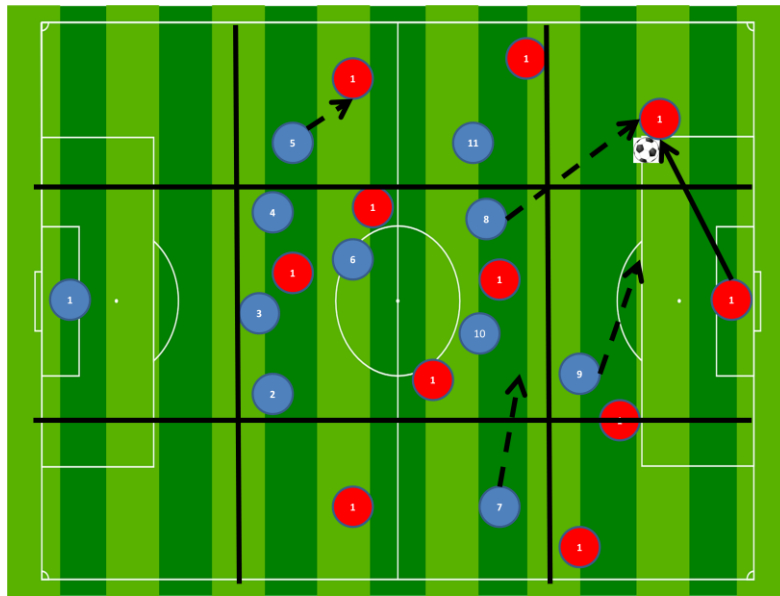


Figura 18 - Organização Defensiva: 2º Etapa. Basculação Defensiva com referência de sectores e corredores

## 3º Etapa – Fecho de espaços em profundidade e largura

- Posicionamento da equipa em várias linhas, em profundidade e em largura
- Fechar espaços entre linhas - juntar e impedir condução de bola, passes ou recepções sem oposição. Acompanhar adversários que tentam aproveitar esses espaços. Não há passes entre defesas e entre linhas – jogador de trás (cobertura) responsável por reduzir espaço, jogador da frente responsável por impedir o passe (Figura 19)

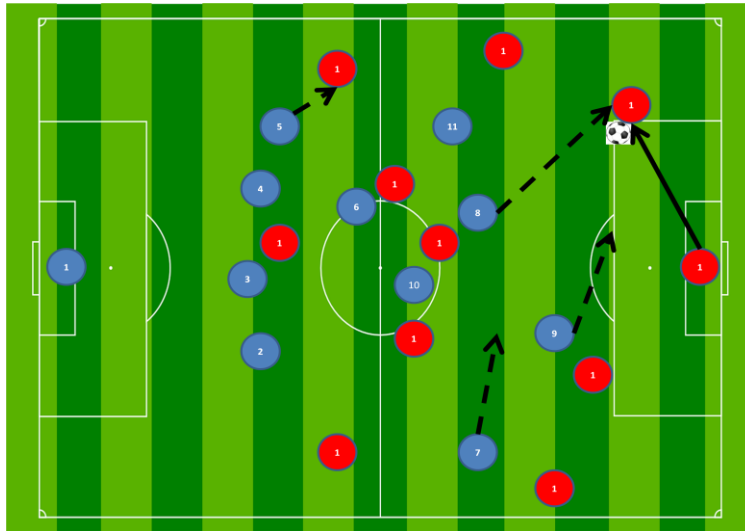


Figura 19 - Organização Defensiva: 3º Etapa

#### 4º Etapa – Controlo da profundidade

- Controlar a profundidade defensiva, recuando para acompanhar e evitar possíveis desmarcações nas costas da defesa (Figura 20).
- Ocupar antecipadamente zonas de finalização, posicionando-se de costas para a baliza de modo a controlar a bola e o adversário (Figura 21).
- Em situações de cruzamento, a marcação será realizada homem-a-homem

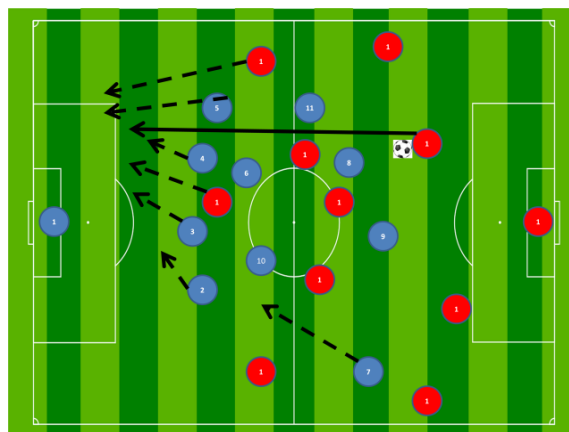


Figura 20 - Organização defensiva: 4º Etapa. Controlo da profundidade.



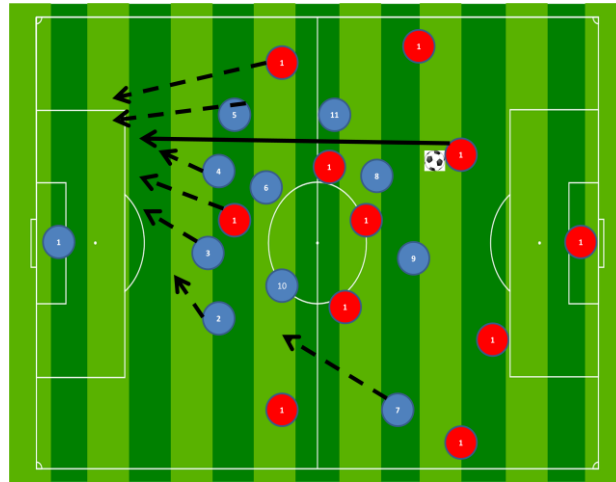


Figura 22 - Organização Defensiva: conceito de "bola aberta"

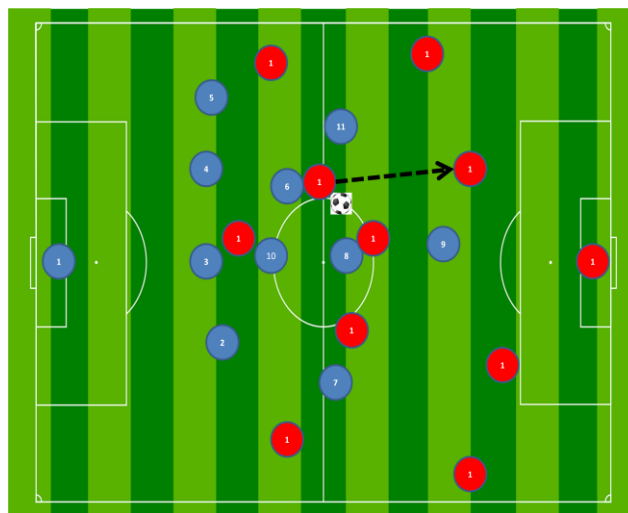


Figura 23 - Organização defensiva: conceito de bola fechada.

### 2.3.5 - Transição defesa-ataque (transição ofensiva)

#### a. Princípios fundamentais

- Aproveitar a desorganização adversária para fazer golo. Tirar a bola da zona onde foi recuperada e aproveitar a desorganização momentânea para colocar a bola em profundidade nas costas da defesa (Figura 24)
- Desequilibrar atacando o espaço ou a própria defesa (em caso de superioridade numérica) (Figura 25).

- Rápida mudança de atitude – forte e agressiva. Estar preparado para mudar de uma atitude defensiva para ofensiva.
- Recuperar o equilíbrio posicional ocupando rapidamente os três corredores – avançados (nº9) e médios interiores (nº 8 e 10) posicionados em profundidade no CC e alas posicionados em largura e profundidade (Figura 24 e Figura 25)
- Após recuperar a posse da bola, tentar colocar imediatamente um passe no jogador mais profundo de modo a atrair a equipa para o CC e abrir espaços no CL.

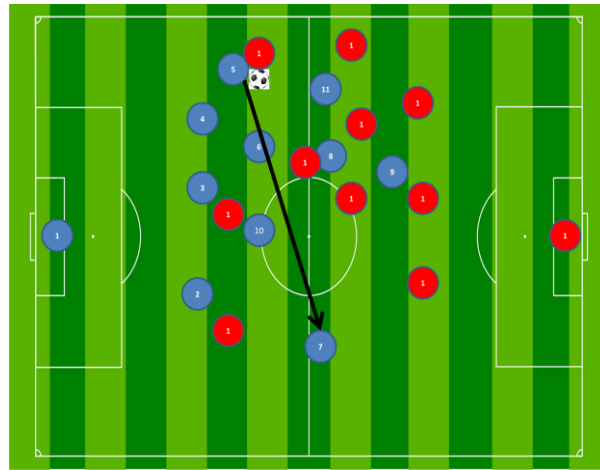


Figura 24 - TO: Retirar a bola de zonas de pressão

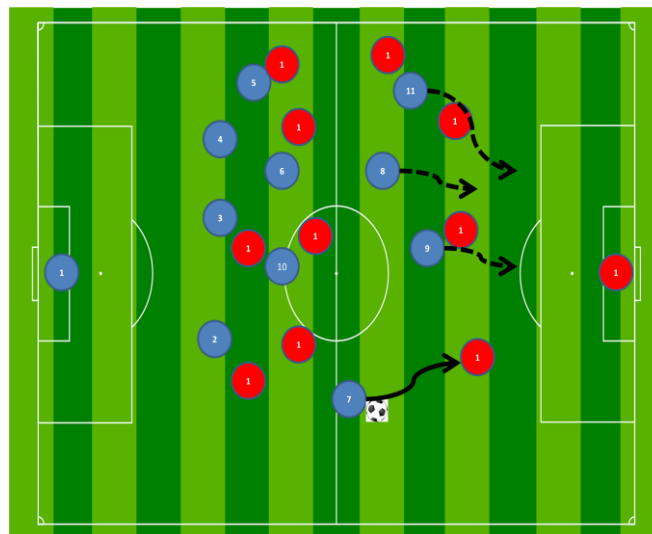


Figura 25 - TO: Desequilibrar atacando o espaço e a própria defesa

### 2.3.6 - Esquemas tácticos

#### a. Esquemas tácticos ofensivos

##### i. Cantos

Os comportamentos básicos nos cantos ofensivos são aqueles representados pela Figura 26: 2 homens mais recuados, dando equilíbrio defensivo à equipa, um homem mais à frente que podia ou não envolver no canto curto, um outro homem à entrada da área para as segundas bolas e 5 homens dentro da área, sendo que um deles fica sempre junto ao GR para tentar dificultar a acção do mesmo. Os comportamentos podiam variar consoante o adversário e o tipo de marcação.

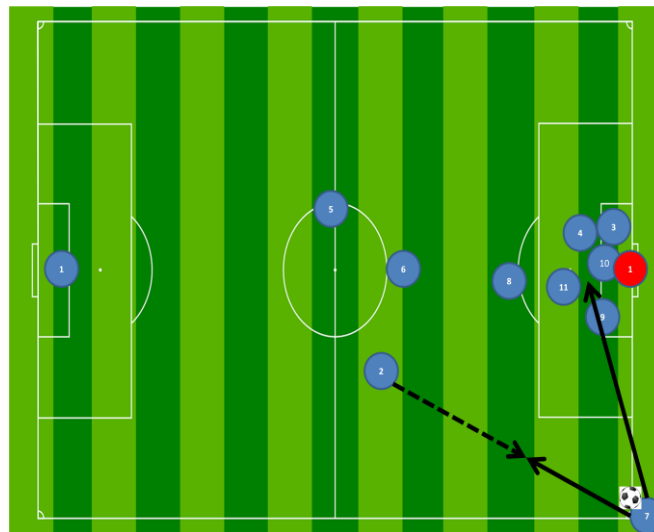


Figura 26 - Esquemas tácticos ofensivos: Cantos. Canto do lado direito do ataque. Os posicionamentos e comportamentos aquando da marcação de um canto do lado esquerdo do ataque serão os mesmos

##### ii. Livres laterais ofensivos

Os comportamentos básicos nos livres laterais ofensivos são aqueles representados na Figura 27: dois homens junto à bola para assumirem a marcação do livre, 3 homens mais recuados, dando equilíbrio defensivo à equipa e 5 homens a atacarem a zona à frente do GR. Os comportamentos podiam variar consoante o adversário e o tipo de marcação.



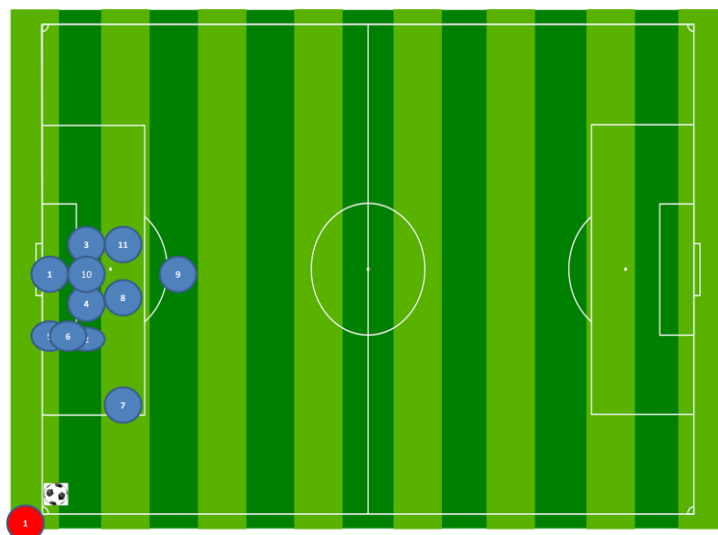


Figura 28 - Esquemas táticos defensivos: Cantos Defensivos. Lado direito da nossa equipa.

ii. Livres laterais defensivos

Nos livres laterais a nossa equipa optava por usar uma defesa mista, com jogadores em situações de hxh (a amarelo na Figura 29) e outros numa zona (a azul na Figura 29).

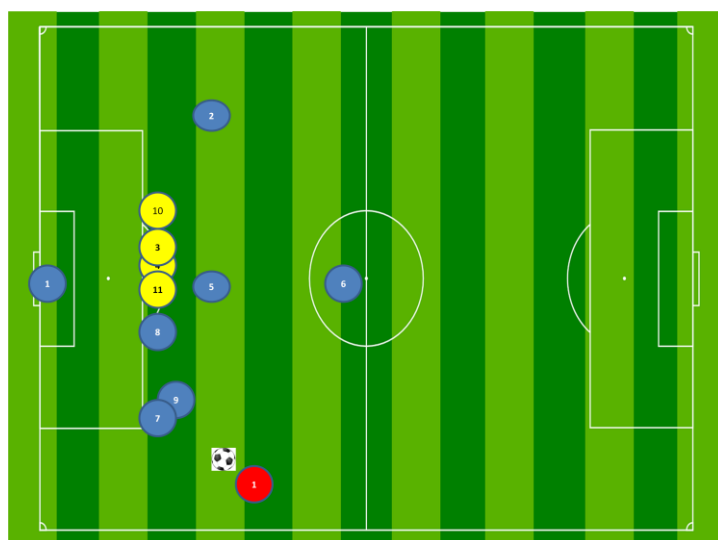


Figura 29 - Esquemas táticos defensivos: Livres Defensivos: Livre defensivo do lado direito da nossa equipa.

## **Capítulo III - Planificação Estratégica**

Segundo Castelo (2014, p.514), “a planificação estratégica é consubstanciada pela elaboração de planos plausíveis de intervenção (particular ou geral) que se traduzem em modificações pontuais e temporárias (funcionalidade especial) da expressão táctica de base da equipa, isto é, da sua funcionalidade geral”. Mas mais do que estabelecer estas modificações anteriormente descritas, a planificação estratégica, deverá primeiramente, desenvolver conteúdos de treino que potenciem todas as condições de imprevisibilidade que o jogo causa (Castelo, 2014)

### **3.1 - Métodos de treino**

O treino de futebol tem evoluído muito nas últimas décadas, muitos métodos de treino têm sido implementados e posteriormente substituídos ou desenvolvidos. No entanto, mais do que discutir qual o melhor método de treino, será mais importante descobrir qual o método mais eficaz para determinado contexto desportivo (Clement, Couceiro, Martins, & Mendes, 2012).

Castelo (2013), desenvolveu uma taxonomia para classificar os métodos de treino subdividindo-os em três ramos (dimensão horizontal), a saber:

- ✓ Métodos de preparação geral
- ✓ Métodos específicos de preparação geral
- ✓ Métodos específicos de preparação

Cada um destes ramos subdivide-se em diferentes exercícios (dimensão vertical), os quais seguidamente passarei a abordar.

#### **3.1.1 – Métodos de preparação geral**

Segundo Castelo (2013) este tipo de métodos são aqueles em que o formato formal do jogo é mais negligenciado, pois não se tem em conta nem o contexto do jogo, como a bola, nem os adversários ou as condições do campo. Assim incluem-se neste tipo de todos aqueles exercícios que não incluem a bola, como exercícios de corrida contínua ou intermitente (resistência), exercícios para aumentar a taxa de produção de força, exercícios de velocidade e exercícios para melhorar ou manter níveis de flexibilidade. São exercícios mais destinados às capacidades motoras inerentes ao jogo de futebol, do que à componente técnica ou táctica.

### 3.1.2 – Métodos específicos de preparação geral

Caracterizam-se por situações primárias do jogo de futebol, que já incluem a bola, sendo que este, juntamente com os colegas e adversários são os elementos determinantes das acções. (Castelo, 2013).

Este tipo de exercícios apesar de incluir a relação jogador-bola, não envolve o objectivo principal do jogo que é o golo. Este tipo de exercícios manipula condicionantes como o tempo, o espaço, o número, o regulamento, entre outras (Castelo, 2013). Neste tipo de métodos o autor distingue os seguintes exercícios:

- Descontextualizados – Incluem-se aqui exercícios de aperfeiçoamento técnico como a recepção e o passe, o drible ou simulação e a condução de bola, ou seja, exercícios em que se isolam as acções individuais da componente táctica do jogo. (Castelo, 2013).
- Manutenção da posse da bola – São exercícios que já incluem alguma componente táctica sob condições de segurança. Assim temos uma equipa que através de um esforço coletivo tenta manter a posse da bola, sabendo que está impossibilitada de atacar a baliza adversária (uma vez que ela não existe), promovendo na equipa capacidades de controlo e equilíbrio do próprio jogo. Aqui incluem-se três grupos: exercício para a MPB em espaços reduzidos, exercícios para a MPB em espaços de jogo regulamentares, exercícios para a MPB apoiado pelos métodos de jogo ofensivo e defensivo (Castelo, 2013).
- Circuito – Conjunto de exercícios individuais ou de grupo de carácter específico ou inespecífico. Podem classificar-se em circuitos técnico-físicos, circuitos técnico/táctico-físicos, circuitos técnico/tácticos-técnicos e circuitos técnicos-recreativos (Castelo, 2013).
- Lúdico – Recreativos – O objectivo principal deste tipo de exercícios é a descompressão pré ou pós competitiva, solicitando os factores psico-emocionais. Através deste tipo de exercícios podemos promover o aperfeiçoamento técnico e principalmente o espírito de equipa (Castelo, 2013).

### 3.1.3 – Métodos específicos de preparação

Para que os jogadores interpretem da melhor forma as ideias do treinador, e para que os exercícios de treino sejam aplicados de uma forma regular, racional e metódica, estes devem ser específicos (Castelo, 2013). Ou seja, um exercício de treino específico é aquele que visa uma maior transposição do processo de treino para a competição, tendo sempre como base o modelo de jogo (Castelo, 2013). Este tipo de métodos de treino já comporta uma elevada carga tática, e será onde os treinadores poderão, mais minuciosamente, pôr em prática os comportamentos do jogar da equipa.

Segundo Castelo (2013, p458) “Para que este tipo de exercícios se ajuste ao nível de formação desportiva do jogador é fundamental que estes estabeleçam diferentes níveis de concordância com a realidade competitiva ou do modelo de jogo tendo sempre em atenção o seu objectivo, isto é, o golo, que só é possível de ser conseguido através da finalização (remate)”. O autor estabelece três níveis de complexidade do jogo:

- 1º Nível – Este tipo de exercícios contemplam situações sobre uma baliza (com GR), com um ou mais atacantes e sem oposição defensiva. Temos por exemplo exercícios de 1x0, 2x0, 3x0, até atingir o seu limite no 10x0+GR
- 2º Nível – Este tipo de exercícios contemplam situações sobre uma baliza (com GR), com um ou mais atacantes e com oposição defensiva. Temos por exemplo exercícios de 1x1, 2x1, 3x1.
- 3º Nível – Este tipo de exercícios contemplam situações sobre duas balizas em que os jogadores desenvolvem comportamentos técnico-táticos ofensivos e defensivos. Temos por exemplo o GR+1x1+Gr, atingindo o seu limite no GR+10x10+GR, aproximando-se da realidade formal do jogo de futebol.

Segundo Castelo (2013), podemos agrupar os Métodos Específicos de Preparação em 6 grupos:

- Finalização
- Metaespecializados
- Padronizados
- Sectoriais
- Situações fixas de jogo (esquemas táticos)

- Competitivos

### **3.1.3.1 – Exercícios de finalização**

Os exercícios de finalização, mais não são do que a criação de situações contextualizadas que visam atingir o objectivo do jogo – o golo – com elevadas probabilidades de sucesso ao mesmo tempo que potencia o aperfeiçoamento técnico da acção do remate (Castelo, 2013).

### **3.1.3.2 – Metaespecializados**

Este tipo de meio específico de preparação exprime-se através de exercícios contextualizados ao modelo de jogo, ou seja, de acordo com os comportamentos pretendidos no mesmo modelo, ajudando os jogadores a melhor perceberem as zonas áreas de intervenção e as responsabilidades comportamentais em determinado momento de jogo (Castelo, 2013).

### **3.1.3.3 – Padronizados**

O objectivo principal deste tipo de exercícios é o de moldar comportamentos tácticos específicos do modelo de jogo e as interacções entre os jogadores de um sector, dois sectores ou mesmo entre toda a equipa, de forma a coordenar rotinas de jogo, mantendo sempre um certo grau de autonomia. Estes exercícios têm sempre em consideração o modelo de jogo e as circunstâncias situacionais do jogo (Castelo, 2013).

### **3.1.3.4 – Setoriais**

Este tipo de exercícios caracteriza-se pela interacção entre elementos de pelo menos dois sectores da equipa, como por exemplo, entre GR e jogadores do sector defensivo, sector defensivo com o sector médio e setor médio com o setor avançado, coordenando comportamentos colectivos inerentes ao modelo de jogo (Castelo, 2013). A diferença entre os exercícios padronizados e os sectores centra-se essencialmente no isolamento. Assim nos padronizados isola-se um (ou mais) comportamento específico da equipa, e através da repetição espera-se que depois em competição se consiga

reproduzir quase de forma automática esse mesmo comportamento. Nos exercícios setoriais tenta-se que os jogadores usem os comportamentos colectivos praticados nos exercícios padronizados e que consoante o contexto de jogo percebam qual o comportamento que melhor se adequa ao momento.

### **3.1.3.5 – Situações fixas do jogo**

Dizem respeito às bolas paradas e toda a sua preparação. Este tipo de situações, é muito importante no futebol moderno. Actualmente, muitos dos jogos são “desbloqueados” através destas situações. São as situações que o treinador melhor pode planejar, pois beneficiam de algumas vantagens como o facto de a bola estar parada, não existir pressão adversária, poder envolver um elevado número de atacantes e ainda se poder pré-programar comportamentos quer colectivos quer individuais. (Castelo, 2013).

### **3.1.3.6 – Competitivos**

Em função das suas características de realização, este método específico de preparação é caracterizado por ser aquele que mais se aproxima do jogo formal. Exemplo disso são os jogos de treino, a prática de jogo, os exercícios para a experimentação do plano tactico-estratégico e os jogos preparatórios (Castelo, 2013).

## **3.2 – Análise de resultados**

Passando para uma análise aos métodos de treino apresentados ao longo da época, importa perceber que a equipa realizou um total de 42 microciclos, sendo estes divididos em 144 sessões de treino, 8 jogos amigáveis contra outras tantas equipas, 8 jogos de treino contra os seniores ou juvenis do Real SC (estes 16 jogos foram realizados em dias de treino durante a semana). 8 folgas foram dadas, no período do natal e fim de ano e no período de pausa e final do campeonato. Toda a análise estatística será feita a partir de um total de 160 sessões de treino efectivas (**Tabela 4**)

Tabela 4 - Volume dos métodos de treino.

| Total de U.T            |       | 160   |     |     |       |      |       |      |       |      |       |     |     |       |        |
|-------------------------|-------|-------|-----|-----|-------|------|-------|------|-------|------|-------|-----|-----|-------|--------|
| Tempo médio de cada U.T |       | 90,5' |     |     |       |      |       |      |       |      |       |     |     |       |        |
| Dim. Horizont.          | MPG   |       |     |     | MEPG  |      |       |      | MEP   |      |       |     |     |       | Total  |
| (min)                   | 1694  |       |     |     | 4952' |      |       |      | 7833' |      |       |     |     |       | 14479' |
| (%)                     | 11,7% |       |     |     | 34,2% |      |       |      | 54,1% |      |       |     |     |       | 100%   |
| Dim. Vertical           | R     | F     | V   | A   | Desc. | MPB  | Circ. | LR   | Fin.  | Meta | Padro | Set | SFJ | Comp. | Total  |
| (min)                   | 550   | 304   | 478 | 362 | 1549  | 1665 | 594   | 1129 | 1752  | 1014 | 536   | 912 | 912 | 2737  | 14479' |
| (%)                     | 3,8   | 2,1   | 3,3 | 2,5 | 10,7  | 11,5 | 4,1   | 7,8  | 12,1  | 7    | 3,7   | 6,3 | 6,3 | 18,9  | 100%   |

### 3.2.1 - Dimensão Horizontal

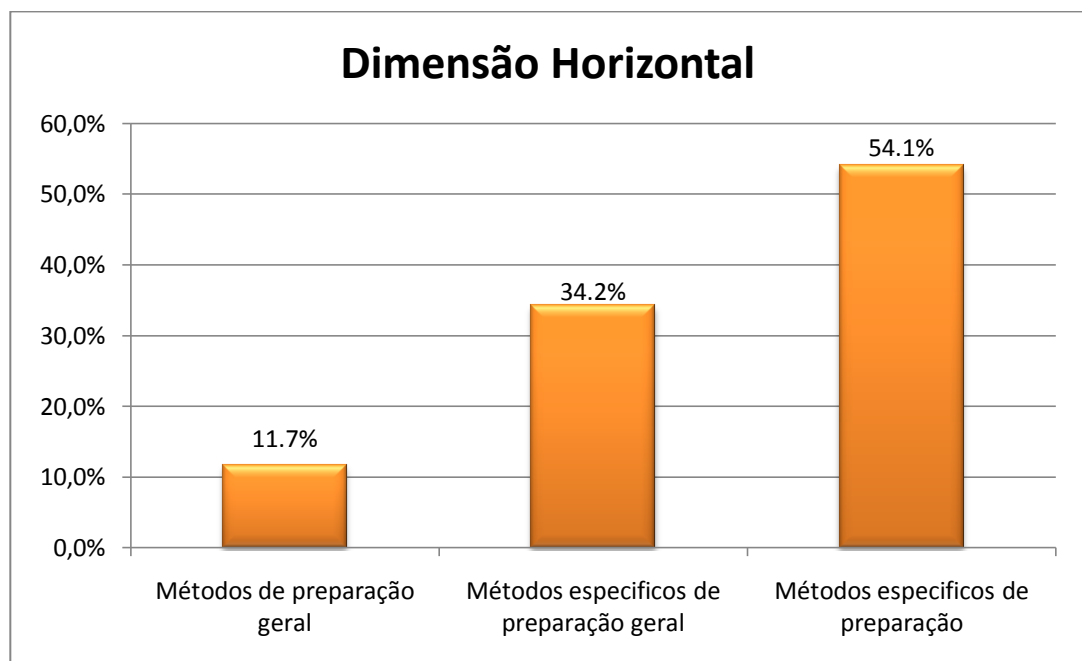


Figura 30 - Macro ciclo: Dimensão Horizontal

Começando a análise pela dimensão horizontal, que passa pelos métodos de preparação geral, os métodos específicos de preparação e os métodos específicos de preparação geral, podemos verificar pelo (Figura 30) que os mais utilizados ao longo da época foram os métodos específicos de preparação, onde se incluem os exercícios metaespecializados, de finalização, os padronizados, os sectoriais, as situações fixas e

os exercícios competitivos. São assim aqueles exercícios que serão mais específicos ao trabalho sobre o modelo de jogo. Apesar destes resultados julgo que o número, poderia, mesmo assim, ser mais elevado em relação aos outros tipos de exercícios, mas devido aos constrangimentos de espaço inerentes ao clube fazia com que certos tipos de exercícios, não pudessem ser realizados tão frequentemente. Este tipo de métodos foi o mais utilizado por ser aquele que faz com que a equipa mais trabalhe em especificidade de acordo com o modelo de jogo. Para Castelo (2013) este tipo de exercício de treino é aquele que tem como principal objectivo a transferência mais efectiva do processo de treino para a competição, centralizando-se no modelo de jogo adoptado pelo treinador. Este tipo de exercícios simula a realidade da competição, fazendo com que o jogador tenha de pensar, raciocinar e aplicar soluções para resolver problemas semelhantes à competição.

Como o treinador gosta de dar alguma liberdade aos jogadores para resolverem os próprios problemas do jogo, este tipo de exercícios vai de acordo a isso mesmo, onde através da construção do exercício podemos dar várias ferramentas ao jogador que depois consoante a situação sabe escolher e aplicar a que melhor se adequa, partindo sempre de uma base de ideias, isto é, o modelo de jogo.

Em seguida temos os métodos específicos de preparação geral onde se incluem, os descontextualizados, as MPB, os circuitos e os lúdico-recreativos. Este valor (34,2%) deve-se essencialmente aos exercícios descontextualizados e às MPB. Estes dois tipos de exercícios, como vamos ver no microciclo dado como exemplo, eram trabalhados em quase todas as sessões, seja para aperfeiçoamento técnico, aquisição de ideias para o modelo de jogo ou mesmo como forma de aquecimento. Tanto os exercícios de MPB como os descontextualizados eram para o treinador, uma forma de o jogador se relacionar durante largos períodos de tempo com a bola, o que faz com que o tempo de treino efectivo seja elevado, potenciando a aprendizagem.

Outra interpretação que se pode fazer da maior utilização das MPB passa pela própria exigência da competição. Segundo Castelo (2013), este tipo de exercícios visa a segurança, em detrimento do risco, ou seja, a equipa não tendo condições objectivas para atacar a baliza adversária, deve em primeira instancia guarda-la, num esforço colectivo elevado. Ora, como a nossa equipa foi durante toda a época uma das favoritas, tinha a responsabilidade de dominar o jogo, e jogar contra equipas que defendiam num

bloco baixo, fazendo com que os nossos jogadores tivessem de ter paciência para conseguirem entrar na estrutura defensiva adversária para depois sim concretizar o golo, mantendo a posse da bola durante longos períodos. Dai também a grande utilização dos exercícios descontextualizados, pois para manter a posse da bola, há que ter qualidade técnica para tal.

Os exercícios lúdico-recreativos eram normalmente utilizados no último treino antes da competição, para retirar alguma ansiedade que existisse nos atletas bem como para potenciar o espírito e trabalho de grupo. Era utilizado, às vezes, nos dias a seguir a um jogo competitivo que tinha corrido menos bem, para “limpar” a cabeça dos atletas desse momento.

Os métodos de preparação geral foram os menos utilizados, no entanto, não significa que fossem os menos importantes. Os exercícios relacionados com este método eram realizados sobretudo na parte inicial e na parte final, com especial relevância para os exercícios de resistência e velocidade.

Seguidamente irei analisar a dimensão vertical, ou seja, os exercícios inerentes a cada ramo taxonómico da dimensão horizontal.

### 3.2.2 – Dimensão Vertical

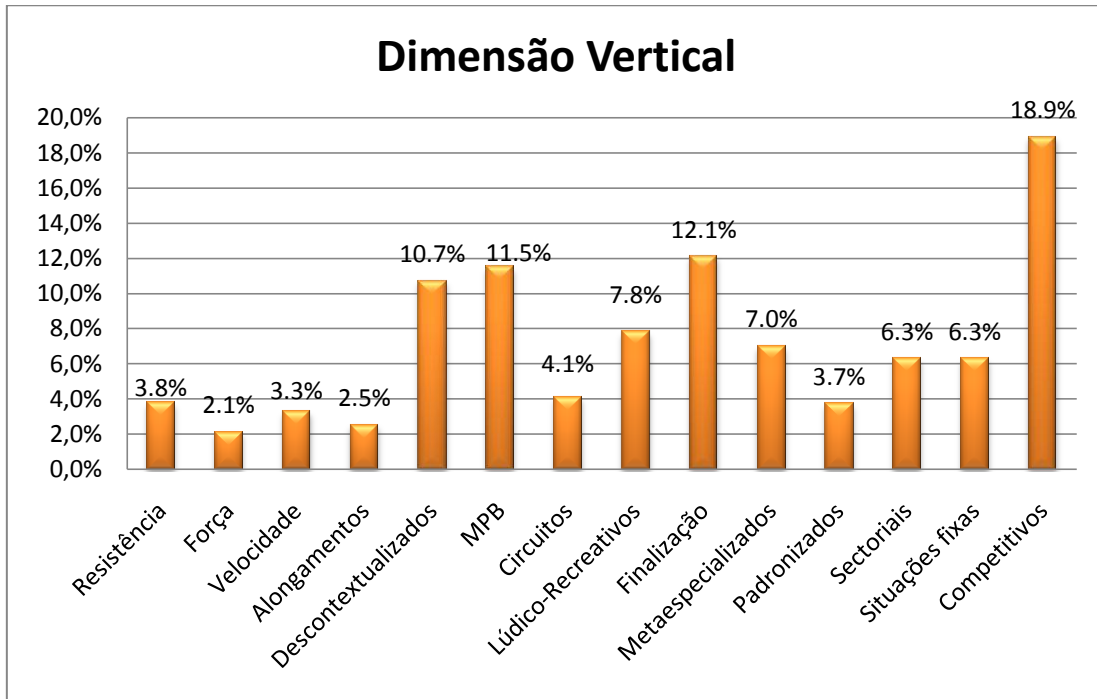


Figura 31 - Macroциclo: Dimensão Vertical

Como vemos na **Figura 31** de todos os tipos de exercícios, os mais utilizados foram os competitivos. Assim podemos concluir que muitos dos exercícios de treino foram praticados em condições idênticas às do jogo, o que faz com que os jogadores estivessem sempre familiarizados com a própria competição.

Apesar de identificarmos uma clara inclinação para os exercícios de competição e de finalização, penso, e conhecendo o treinador, que os valores, principalmente dos exercícios de finalização deviam ser maiores. Isso deveu-se essencialmente ao facto de em muitos dias treinarmos, dividindo o campo com outro escalão, fazendo com que o espaço disponível para este tipo de situações não seja o mais adequado, e por vezes termos de fazer essa divisão, fazia com que não houvesse balizas suficientes para por em prática exercícios de finalização.

Este tipo de situações de finalização eram importantes para a equipa, pois a jogar contra adversários tão fechados defensivamente, não poderia desperdiçar oportunidades, “não esperando pela oportunidade ideal, pois essas no jogo, só em raras ocasiões acontecem” (Castelo,2013, p. 470). Aqui podemos também constatar um facto

interessante. Apesar da equipa realizar exercícios de finalização com frequência (dentro das limitações já indicadas), e apesar de durante os jogos essas ocasiões para finalizar aparecerem também elas com frequência, no final da época verificamos que um dos pontos fulcrais da não concretização da subida de divisão foi a falta de eficácia da equipa durante os jogos, fazendo muito poucos golos durante todo o ano. Na minha opinião isto não se devia ao processo de treino, uma vez que as ocasiões de golo aconteciam frequentemente, mas devia-se sim, em grande parte à falta de maturidade do plantel, que se refletia nestes momentos decisivos, e também a alguma falta de qualidade técnica no momento da concretização do objectivo do jogo.

Os exercícios sectoriais e metaespecializados, eram muitas vezes utilizados para preparar estrategicamente o jogo, moldando comportamentos de acordo com o adversário e a sua forma de actuar.

As situações fixas do jogo, também já referidas ao longo do trabalho, eram sempre trabalhadas as quintas-feiras, ou seja, no último dia de treino antes da competição.

Dentro dos métodos de preparação geral, podemos observar que os exercícios de resistência foram os mais utilizados pois, no início dos treinos era frequente realizarmos uma curta corrida continua. Muitas vezes este tipo de exercícios era realizado devido aos constrangimentos de horários dos treinos. Imediatamente antes de começar o nosso treino, estavam sempre outros escalões a treinar, pelo que não poderíamos montar o treino enquanto estes não deixassem o campo. Assim, enquanto a equipa anterior saía e nós treinadores montávamos o campo, a equipa fazia uma corrida contínua de forma a realizar um pré-aquecimento que os permitisse iniciar os exercícios seguintes.

Quanto aos alongamentos, estes eram realizados no final da sessão, através de um conjunto de exercícios específicos para os músculos mais solicitados durante o treino. Se algum jogador sentisse a necessidade de alongar mais algum tempo, este continuava o trabalho no balneário sempre de acordo com os exercícios realizados no campo.

O trabalho de força e velocidade era realizado em dias específicos do microciclo. Normalmente, o trabalho de força era realizado à terça focando-se na força média, enquanto a velocidade era trabalhada a quinta-feira.

Os métodos de preparação geral, não eram descurados pelo treinador, mas devido aos constrangimentos de tempo e espaço que tínhamos, o treinador preferia otimizar o treino no sentido do modelo de jogo. Também devido à faixa etária que engloba a nossa equipa, sabemos de antemão que são atletas que têm a cultura do corpo, e portanto todos eles, sem exceção, fora das horas do treino, praticavam outras actividades desportivas, seja educação física nas escolas, seja ginásio, sejam outros desportos. Assim, o treinador e a equipa técnica deram prioridade à potenciação do modelo de jogo durante as sessões de treino.

Como podemos ver na **Figura 31** os exercícios mais utilizados foram os competitivos (18.9%), finalização (12.1%) e MPB (11.5%). Em seguida faremos uma análise mais específica a cada um deles, percebendo o porque de serem mais utilizados.

Começando pelos exercícios mais utilizados, os competitivos, estes dividem-se, como já referido, em exercícios de prática de jogo, jogos de treino, plano tático – estratégico e jogos preparatórios. Pela análise da **Figura 32** podemos ver que os exercícios de prática de jogo foram os mais utilizados (63.75%). Estes caracterizam-se por serem exercícios praticados em condições muito idênticas ao jogo, dando o treinador atenção aos comportamentos organizacionais da equipa. Estes exercícios eram maioritariamente realizados à terça ou quarta- feira, quando tínhamos momentos de campo inteiro para treinar e poder alcançar a realidade do jogo. Em seguida temos os exercícios de treino para a experimentação do plano técnico-estratégico. Estes eram realizados normalmente à quinta- feira depois de realizada e visionada o vídeo de observação do adversário. O treinador aproveitava este tipo de exercícios para mostrar a equipa quais os comportamentos que iriam realizar no jogo, conforme o adversário. Quanto aos jogos de treino foram realizados contra os juvenis ou os seniores do clube. Os jogos preparatórios (5%) apenas foram contabilizados os 8 jogos realizados durante as sessões de treino. Foram realizados 8 jogos de treino em casa, contra equipas de fora. Nestes jogos o treinador além de dar ênfase aos comportamentos da equipa, aproveitava para dar minutos de competição a jogadores menos utilizados e chamar jogadores dos

juvenis para serem observados e começar a preparar a época seguinte, trabalhando com o objectivo do clube projectar jogadores para a equipa sénior.



Figura 32 - Dimensão vertical: Exercícios Competitivos

Quanto aos exercícios de finalização, foram divididos em três grupos: exercícios básicos de finalização, exercícios com um número reduzido de jogadores e espaço de jogo, e exercícios em condições próximas da competição. Podemos verificar na **Figura 33** que os exercícios próximos da competição foram os mais utilizados (44%), pois em todos os treinos, respeitando o microciclo e quando o espaço do treino nos permitia, eram sempre realizados. Os exercícios básicos de finalização (32%) eram normalmente realizados às quintas-feiras para que os jogadores tenham mais contacto com este momento de jogo. Também, ao longo da época, como já referimos, a equipa não esteve tão eficaz neste momento como desejaríamos, daí a equipa técnica todas as semanas, reforçar a importância deste tipo de exercícios e de serem realizados com a concentração ao máximo.

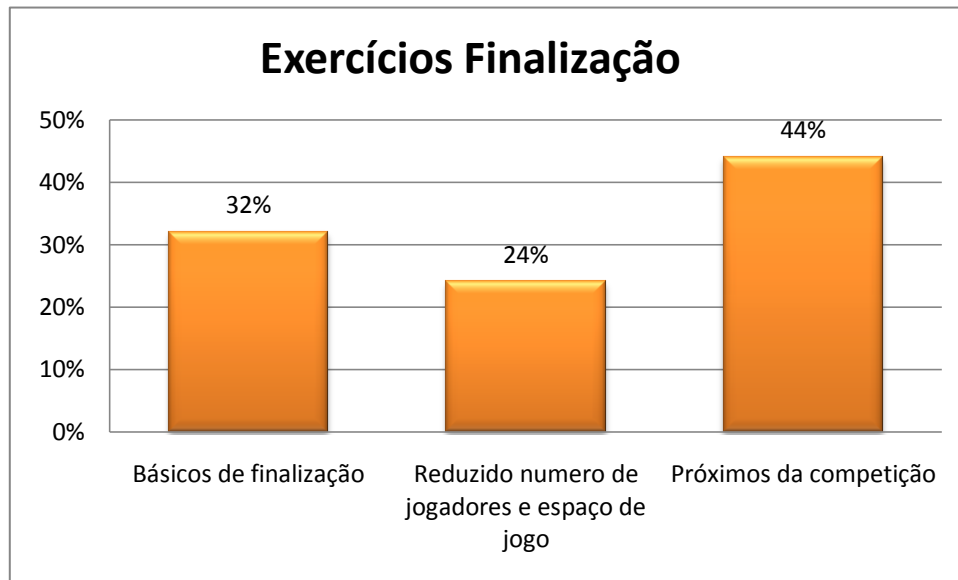


Figura 33 - Dimensão vertical: Exercícios de finalização

Quanto aos exercícios de MPB, estes dividem-se em 6 tipos: superioridade numérica, igualdade numérica, inferioridade numérica, com apoios, com 3 equipas e com objetivos tactico múltiplos. Observando a Figura 34 podemos verificar que os exercícios de MPB com superioridade numérica foram os mais utilizados. Isto deve-se, ao querer dar sucesso e fluidez ao exercício. Através da superioridade, os jogadores eram capazes de manter a posse de bola, obrigando também a equipa a defender, a aumentar a pressão e a dedicação colectiva na recuperação da posse de bola, sob castigo de poder ficar durante todo o exercício sem tocar na bola. Em seguida temos os exercícios de MPB com objectivos tactico múltiplos (25%) com a condicionante de sucesso a ser principalmente o número de passes ou o número de portas ultrapassadas pela equipa através de passe. Os exercícios com apoios e com 3 equipas tiveram valores muito semelhantes. Este tipo de exercícios era utilizados principalmente para a equipa conseguir tirar a bola das zonas de pressão devido ao elevado aglomerado de jogadores e/ou alternar entre jogo interior e jogo exterior.

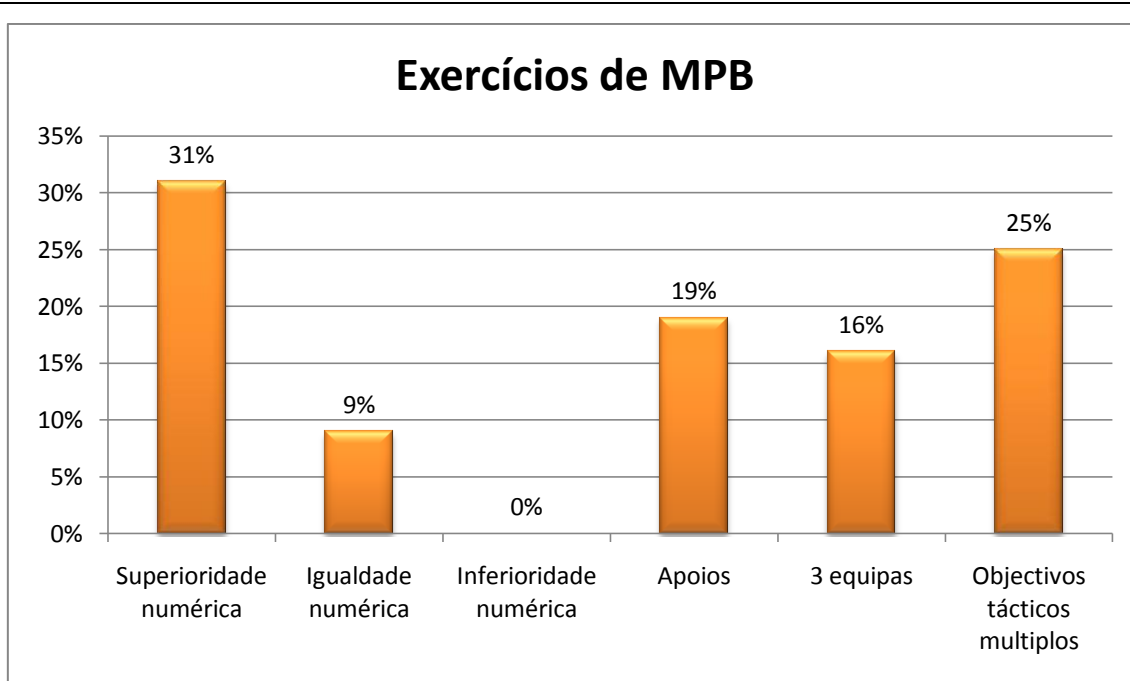


Figura 34 - Dimensão vertical: Exercícios de MPB

### 3.3.3 – Período Pré-competitivo vs Período Competitivo

Em seguida irei fazer uma análise a dois períodos distintos da época (**Erro! A origem da referência não foi encontrada.**). O período pré competitivo onde a equipa realizou um total de 4 microciclos de treino, totalizando 16 sessões de treino e 4 jogos amigáveis. Comparando depois este período com todo o período competitivo, onde se realizaram 38 microciclos de treino. Durante o período pré-competitivo, e ainda antes de realizar uma análise quantitativa, espero encontrar resultados que espelhem uma maior utilização dos exercícios de preparação geral, por estarmos numa pré-época e por todo o contexto competitivo existente. Espero também que os métodos específicos de preparação sejam aqueles mais utilizados, os que melhor potenciam o modelo de jogo. No período competitivo espero que os valores dos métodos de preparação geral vão baixando ao longo da época, e que os outros métodos tenham valores relativamente semelhantes, pois o treinador principal não difere em muito o tipo de trabalho realizado no período pré competitivo e em competição propriamente dita.

Tabela 5 - Comparação geral entre período pré-competitivo e período competitivo (min)

|                                          |              | Período pré competitivo | %   | Período Competitivo | %   | Total               |
|------------------------------------------|--------------|-------------------------|-----|---------------------|-----|---------------------|
| <b>Calendarização</b>                    |              | 28/07/15 – 22/08/15     |     | 25-08/15 – 10/05/16 |     | 28/07/15 – 10/05/16 |
| <b>N.º microciclos</b>                   |              | 4                       |     | 38                  |     | 42                  |
| <b>N.º Unidades de treino</b>            |              | 16                      |     | 144                 |     | 160                 |
| <b>N.º Competições</b>                   | Oficial      | 0                       |     | 28                  |     | 0                   |
|                                          | Não Oficial  | 4                       |     | 9                   |     | 13                  |
|                                          | <i>Total</i> | 4                       |     | 37                  |     | 41                  |
| <b>Minutos de treino</b>                 |              | <b>1.448'</b>           |     | <b>13.031'</b>      |     | <b>14.479'</b>      |
| <b>Minutos de competição</b>             | Oficial      | 0                       |     | 2632                |     | 2632                |
| <b>Tempo Total (treino + competição)</b> |              | <b>1.448'</b>           | 100 | <b>15.663'</b>      | 100 | <b>17.111'</b>      |

### 3.3.3.1 – Dimensão Horizontal

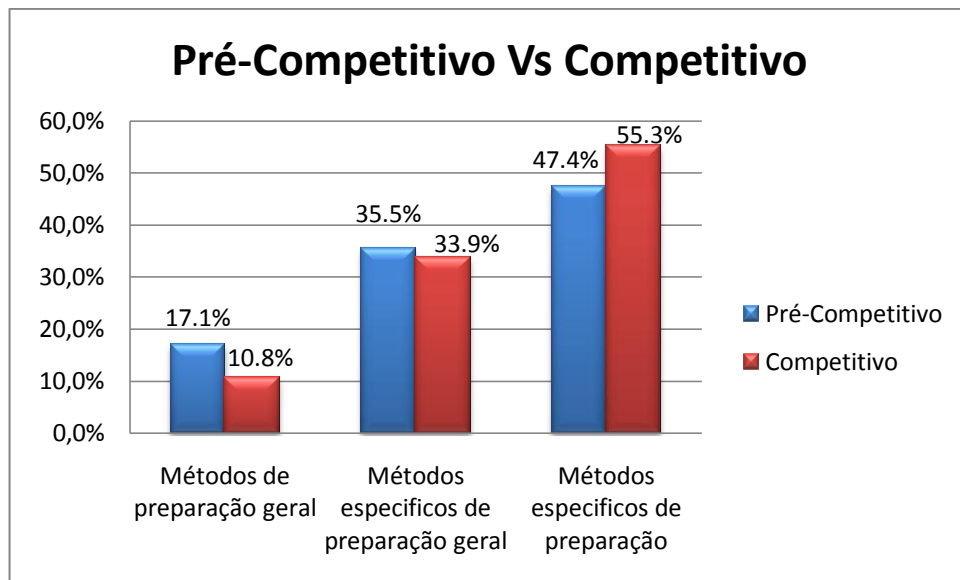


Figura 35 - Dimensão horizontal: PPC Vs PC

Realizada a análise quantitativa, podemos verificar que as minhas previsões estavam correctas (Figura 35 **Erro! A origem da referência não foi encontrada.**). Tivemos uma maior utilização dos métodos de preparação geral na pré-época quando comparando com o período competitivo. Isto deveu-se ao facto de, a pré-época ser para o treinador um período de ganho de ritmo competitivo, onde se aproveitou para

aumentar a carga de trabalho aos atletas através de exercícios essencialmente de resistência, coordenação e velocidade, bem como de força. Depois no período competitivo este valor decresceu pela própria exigência da competição.

Quanto aos métodos específicos de preparação estes foram os únicos que aumentaram do período pré competitivo para o período competitivo. Isto resulta da maior utilização deste tipo de exercícios de modo a potenciar as ideias do modelo de jogo. Tendo em conta que a equipa utilizou dois sistemas de jogo ao longo da época, sendo que um foi introduzido já no decorrer da mesma, percebemos que foi importante este tipo de métodos para os jogadores interiorizarem as ideias e comportamentos colectivos e individuais dos dois sistemas.

Quanto aos valores dos métodos específicos de preparação geral, mantiveram-se praticamente idênticos, o que mostra que a forma de trabalhar da equipa técnica e deste treinador em particular foi muito semelhante ao longo da época, fazendo com que os atletas estivessem sempre identificados com o processo de treino.

### 3.3.3.2 – Dimensão vertical

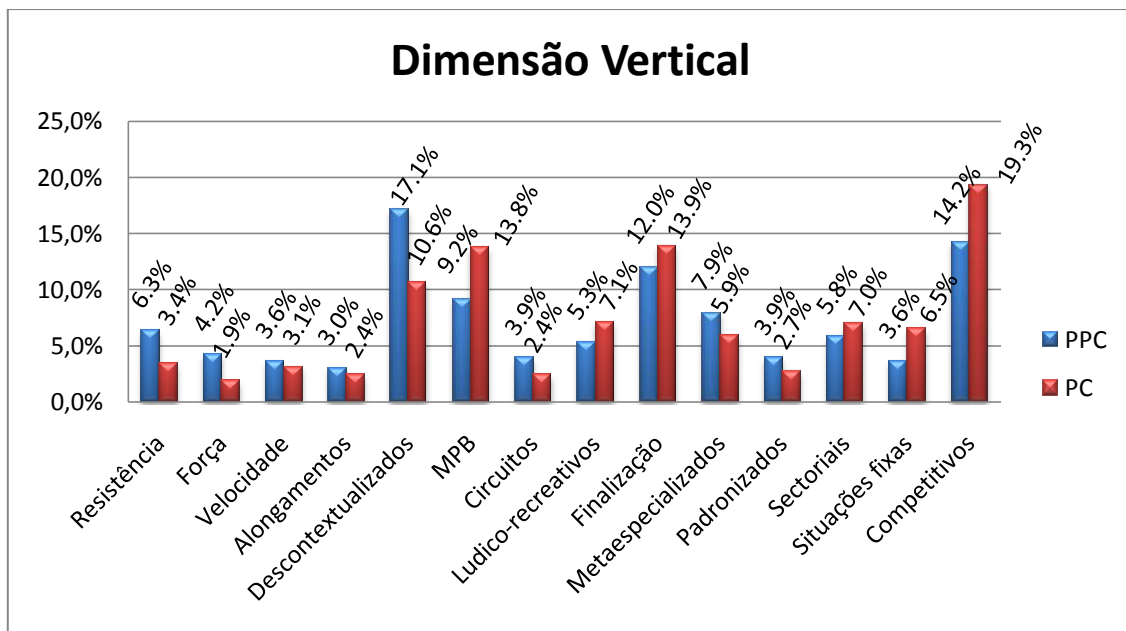


Figura 36 - Dimensão vertical: PPC Vs PC

Observando a Figura 36 podemos verificar que nos métodos de preparação geral houve um decréscimo de todos os tipos de exercício, o que mostra que no período

pré competitivo houve uma maior preocupação no que diz respeito à condição física do jogador, quando comparando com o período competitivo. Isto está de acordo com o que eu vi nos treinos, onde nesse PPC, os MPG foram muito mais frequentes. No PC, os MPG não perderam importância. Apenas o treinador deu prioridade a outro tipo de exercícios com bola, onde se podem trabalhar as mesmas competências.

Analisando os MEPG, verificamos que o número de exercícios descontextualizados diminuiu, do PPC (17.1%) para o PC (10.6%), bem como os circuitos de 3.9% para 2.4%. Em contrapartida os exercícios de MPB aumentaram, muito devido à preocupação com o modelo de jogo, mas também ao factor espaço, pois em dois dias do microciclo a equipa treinava em meio-campo, o que fez com que o treinador optasse muito por este tipo de exercícios. Um dado interessante a retirar também é o aumento do número de exercícios lúdico-recreativos (de 5.3% para 7.1%), muito provavelmente derivado às exigências da competição. O treinador aproveitava este tipo de exercícios para os jogadores poderem “retirar da cabeça” a pressão do jogo que lhes era posta, por dirigentes e intervenientes, por serem uma equipa com elevados objectivos. Pressão essa que foi aumentando ao longo da época, à medida que nos aproximávamos dos momentos decisivos.

Por fim, nos MEP, verificamos um aumento nos exercícios de finalização, devido principalmente às dificuldades que a equipa foi mostrando neste momento ao longo da época. Também o número de exercícios competitivos aumentou, bem como as situações fixas de jogo, pois todas as semanas a equipa realizava este trabalho tático.

### **3.3 - Microciclo**

O microciclo de treinos é constituído por um conjunto de sessões de treino que pode variar entre 3 e 4 sessões até 10 a 14 sessões, sendo o microciclo mais comum constituído por 7 dias (Castelo, 2013). Através do planeamento e posterior operacionalização do microciclo pretende-se intervir não só em áreas como o modelo de jogo, como também na preparação estratégica para a competição seguinte, através da observação e análise do adversário.

Segundo Castelo (2013, p.170) “a importância da organização do microciclo de acordo com o plano estratégico-tático para a competição tem vindo a aumentar.” Esta elaboração determina a aquisição de dados sobre quatro aspectos fundamentais:

- Possibilitar ao treinador que se prepare teórica e mentalmente para a competição
- Avaliar a robustez do modelo de jogo adoptado
- Comparar as divergências entre o plano tactico concebido e as situações de jogo durante a competição
- Utilizar todos os elementos para a etapa de reunião de análise de jogo (Castelo, 2013)

Como já foi referido anteriormente, a equipa realizava 4 treinos e um jogo no decorrer de um microciclo tipo. Os treinos eram de segunda a quinta, o jogo ao sábado, dando o treinador duas folgas semanais, à sexta e domingo.

O primeiro treino (segunda-feira) realizava-se com mais de 48h de diferença para o jogo competitivo (jogo acabava às 17h de sábado e o treino seguinte começava às 20h de segunda-feira), pelo que o treinador não realizava exercícios de recuperação, neste mesmo treino, pois entendia que o tempo de diferença era suficiente para os atletas recuperarem das exigências da competição. Assim, no primeiro treino realizavam-se principalmente exercícios descontextualizados e MPB reduzidas, de curta duração mas elevada intensidade. Estes exercícios eram sempre direccionados para o modelo de jogo.

Daqui e até quarta-feira a relação numérica entre jogadores e o espaço de jogo iam aumentando até culminar numa situação competitiva muito semelhante ao jogo. Aqui predominavam os exercícios de MPB, finalização e competitivos.

Na quinta-feira, e último treino do microciclo, predominavam os exercícios de finalização, os exercícios de preparação geral (velocidade e coordenação) e os esquemas tácticos trabalhados de acordo com o adversário. É também neste dia que antes do treino é apresentado o vídeo de observação do adversário.

Tabela 6- Microciclo Padrão

|                                 | Sábado      | Domingo      | Segunda                             | Terça                                                   | Quarta                                              | Quinta                                                                                            | Sexta        | Sábado      |
|---------------------------------|-------------|--------------|-------------------------------------|---------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|-------------|
| Duração                         | <b>Jogo</b> | <b>Folga</b> | 90'                                 | 90'                                                     | 90'                                                 | 90'                                                                                               | <b>Folga</b> | <b>Jogo</b> |
| Métodos de Treino               |             |              | MEPG e MEP                          | MEPG e MEP                                              | MEP                                                 | MPG, MEP e MEGP                                                                                   |              |             |
| Duração dos exercícios          |             |              | Curta                               | Média                                                   | Longa                                               | Curta                                                                                             |              |             |
| Dimensões dos espaços           |             |              | Reduzidas                           | Médias                                                  | Grandes                                             | Reduzidas/médias                                                                                  |              |             |
| Tipo de situações               |             |              | Descontextualizados MPB Competitivo | Descontextualizados MPB Metaespecializados competitivos | Descontextualizados Treino de sectores Competitivos | Lúdico-recreativos Circuitos Descontextualizados Finalização Competitivos Situações fixas do jogo |              |             |
| Níveis de organização da equipa |             |              | Sectorial e individual              | Sectorial                                               | Intersectorial e colectivo                          | Sectorial, intersectorial e colectivo                                                             |              |             |
| Complexidade dos exercícios     |             |              | Moderada                            | Moderada                                                | Elevada                                             | Baixa                                                                                             |              |             |

### 3.3.1 – Conceção de um Microciclo semanal tipo

Em seguida será descrito a concepção de um microciclo tipo, descrevendo dia a dia, as tarefas que eram realizadas. Mais à frente será exemplificada a sua operacionalização, neste caso, foi escolhido o microciclo que culmina no jogo contra o Vitória de Setúbal em casa, referente a 2ª Fase de Apuramento da 2ª Divisão do Campeonato Nacional de Juniores.

### **3.3.1.1 – Primeiro treino da semana (2º Dia depois da competição anterior (segunda-feira))**

Durante a semana, a equipa técnica reunia-se logo na segunda-feira, para o primeiro treino da semana. O treinador principal tinha por hábito fazer uma pequena exposição à equipa sobre o jogo anterior, onde se discutiam os pontos positivos e negativos da equipa e de algum jogador em particular, isto está de acordo com Castelo (2013) onde este afirma que este é o dia certo para se realizar a reunião sobre o jogo passado. Esta reunião tinha a duração de mais ou menos 10min e o treinador utilizava apenas os quadros e as maquetas do terreno de jogo com peças amovíveis, auxiliando-se também das estatísticas recolhidas. Começava-se também a tratar do próximo adversário.

No que ao treino diz respeito, este era dedicado exclusivamente à interpretação e melhoramento do modelo de jogo em vigor, (Tabela 6) através de exercícios de MPB, acabando com um mini torneio competitivo de 3 equipas em espaço médio a reduzido.

Neste caso específico, a equipa tinha vindo de uma derrota em casa com a Naval 1º Maio, pelo que o treinador optou por no discurso, desvalorizar a derrota.

### **3.3.1.2 – 3º Dia depois da competição (terça-feira)**

De acordo com Castelo (2013, p. 180) “este dia deve ser dedica à superação”, utilizando-se exercícios para a MPB, de sectores e competitivos/jogos de treino.

Neste dia a equipa técnica continua a debater sobre o próximo adversário, os seus pontos fortes e fracos, ainda sem direccionar directamente isso para o treino. Este último, era direccionado para o modelo de jogo mais uma vez, com exercícios de MPB, sectores e competitivos maioritariamente em espaços maiores que os de segunda-feira.

No final do treino, a equipa técnica começa já a debater ideias estratégicas para o jogo e a pensar em exercícios específicos para serem postos em prática a partir de quarta-feira.

### **3.3.1.3 – 4º Dia depois da competição (quarta-feira)**

Geralmente quarta-feira era um dia em que já se começava a tratar mais da estratégia para o jogo tendo em conta ou não alguma debilidade do adversário. Os exercícios de finalização e competitivos eram direccionados, principalmente, para a estratégia de jogo.

#### **3.3.1.4 – 5º dia depois da competição (Quinta-feira)**

Na quinta-feira era então mostrado antes do treino o vídeo de observação do adversário à equipa e o treino era dedicado praticamente na sua totalidade à estratégia para o jogo. Esta reunião visa essencialmente dar a conhecer à equipa a forma de jogar do adversário (Castelo, 2013). Era realizada numa sala de conferência dentro das instalações do clube através de um vídeo projector. Quem dirigia a reunião era o treinador principal, durando esta cerca de 15min. O treinador fazia uma breve caracterização do 11 titular provável e depois começa a exposição sobre o adversário com o auxílio do vídeo.

Os exercícios eram direccionados para a estratégia que iria ser posta em prática na competição, nunca descorando o modelo de jogo e a forma de jogar e pensar da equipa. No final do treino realizavam-se os esquemas tácticos trabalhados para o adversário em questão.

### **3.3.2 – Operacionalização de um microciclo semanal tipo**

Em seguida, e depois de descrever de uma maneira geral o microciclo semanal padrão, será apresentado um microciclo semanal, realizado durante a época desportiva. O microciclo em causa, foi realizado na semana que culminará com o jogo contra a Vitória Futebol Clube (Setúbal) em casa, referente à 3ª Jornada, da 2ª fase de apuramento da 2ª divisão do Campeonato Nacional de Juniores. Foi um microciclo realizado em condições que não nos eram familiares, ou seja, um microciclo depois de uma derrota (1-2 com a Naval 1º Maio), onde além de novamente não termos aproveitado as situações de finalização para marcar mais golos, foi um jogo em que a equipa jogou muito ansiosa por ser o primeiro jogo da segunda fase (a 1ª jornada contra o Marítimo tinha sido adiada) e por isso não praticou o futebol que estava habituado a praticar. Assim neste microciclo pretendeu-se dar continuidade ao trabalho que se tem

vindo a desenvolver, tentar melhorar o aspecto da finalização e diminuir os níveis de ansiedade da equipa, apesar de sabermos que íamos jogar contra um adversário muito forte, e que ia estar na luta pela subida de divisão. Por ser uma equipa que joga em 4-4-2 queremos aproveitar a superioridade numérica no meio campo, daí os exercícios com maior ênfase no jogo interior. Além disso pela dificuldade do adversário sabíamos que não íamos ter tanta posse de bola como estamos habituados, pelo que teríamos de aproveitar os momentos de contra-ataque para criar situações de finalização. O microciclo decorreu de 29 de Fevereiro de 2016 a 4 de Março de 2016, com o jogo a ser disputado a 5 de Março.

### **Segunda-feira (29.02.2016)**

Neste dia a equipa treinou em meio-campo, partilhando o campo com os juvenis A. Esta sessão teve a duração de 90' e contou com a presença de 20 jogadores de campo e 3 guarda-redes e foi realizada em meio-campo.

Neste dia, a equipa e de acordo com o microciclo, realizou um total de 5 exercícios.

#### **PARTE INICIAL**

##### **Exercício 1** – Corrida continua

**Duração:** 5'

**Objetivo:** Corrida regenerativa (baixa intensidade)

##### **Exercício 2** – Exercício de Passe / recepção (Figura 37)

**Duração:** 15'

**Objectivo:** Criação de situações que promovessem a variação do centro de jogo através do uso do apoio frontal.

**Número de jogadores:** 20

**Condições de realização:** 1 Jogador sai com bola e realiza passe no apoio Frontal mais próximo que combina com um Jogador que se desloca no lado contrario. Este por sua vez combina com o 2º apoio frontal que devolve no corredor contrário ao 1º Jogador que faz passe longo na diagonal.

**Critérios de êxito:** Passe / recepção com a parte interna do pé e uso do apoio frontal.

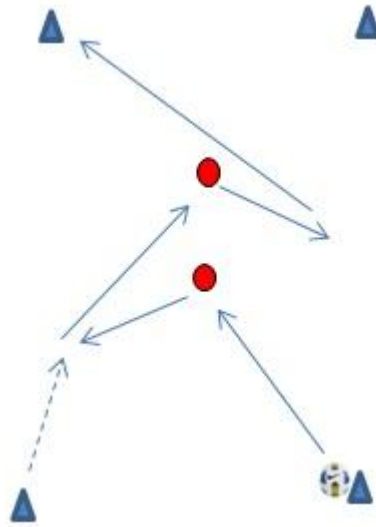


Figura 37 - Treino segunda-feira: Exercício 2

## **PARTE FUNDAMENTAL**

**Exercício 3** – Manutenção da posse da bola em superioridade numérica em espaço reduzido (Figura 38)

**Duração:** 3x6' (30'' pausa)

**Objectivo:** Concentração vs Espaço (princípios específicos)

**Número de jogadores:** (4x4)+2

**Condições de realização:** Manter a posse da bola fazendo-a circular por dentro dos 4 espaços.

**Critérios de êxito:** Equipa consegue fazer a bola circular pelos 4 espaços soma 1 ponto; Boa manutenção da posse da bola; Alternância de comportamentos: bloco fechado (organização defensiva) *versus* bloco aberto (organização ofensiva)

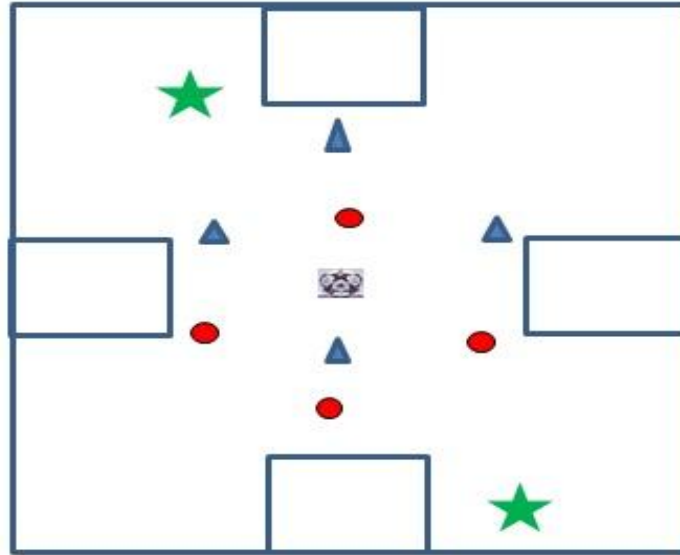


Figura 38 - Treino segunda-feira - Exercício 3

**Exercício 4** – Exercício competitivo (Figura 39)

**Duração:** 10x3'

**Objectivo:** Melhorar o jogo em espaços reduzidos e trabalhar a concentração nos instantes iniciais e finais dos jogos; Gerir os momentos do jogo em função do tempo.

**Número de jogadores:** (Gr+7x7+GR)+7

**Condições de realização:** 2 equipas jogam e a 3ª equipa fica em apoio. Se houver golos nos primeiros 30'' ou nos últimos 30'' a equipa que sofre golo é eliminada qualquer que seja o resultado que se verifique no momento.

**Crítérios de êxito:** Utilização sistemática dos apoios para criar a superioridade numérica.

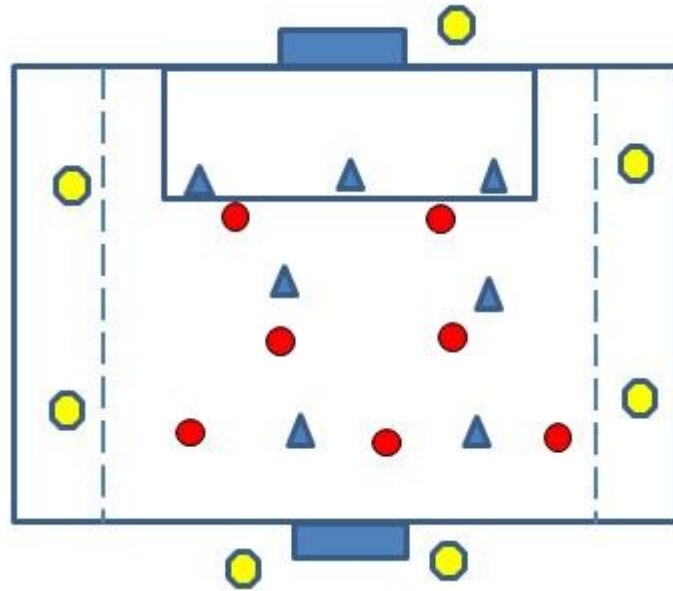


Figura 39 - Treino segunda-feira - Exercício 4

## **PARTE FINAL**

### **Exercício 5** – Alongamentos

**Duração:** 7 min

**Objetivo:** Alongar os músculos mais solicitados na unidade de treino

### **Terça-feira (01.03.2016)**

Neste dia a equipa voltaria a treinar em meio-campo, tendo nos últimos 15 minutos disponível o campo inteiro. A sessão de treino teve novamente 90' mas só 18 jogadores de campo e três guarda-redes, devido a pequenas lesões em dois jogadores. E, como estamos numa fase final de época e com o plantel mais curto, o treinador juntamente com o departamento médico preferiram resguardar os jogadores neste dia.

## **PARTE INICIAL**

### **Exercício 1** – Exercício de Passe / recepção

**Duração:** 18' (3x6')

**Objectivo:** Criação de situações que promovessem o contacto com a bola e melhoria técnica das acções de passe e recepção.

**Número de jogadores:** 18

**Condições de realização:** 1ª Variante: Os jogadores apenas têm de conduzir bola entre arestas e entregar ao colega que está em espera no próximo vértice. 2ª Variante: Não há condução, sendo apenas recepção e passe directo de vértice para vértice. 3ª Variante: Passe e deslocamento através de uma combinação directa.

**Crítérios de êxito:** Passe / recepção orientada; boa comunicação com os colegas

## PARTE FUNDAMENTAL

**Exercício 2** – Manutenção da posse da bola com três equipas em superioridade numérica em espaço reduzido (Figura 40)

Duração: 15' (3x 5')

**Objectivo:** boa gestão da circulação e manutenção da posse de bola, e a reacção à perda da mesma

**Número de jogadores:** 20 (18+2GR)

**Condições de realização:** 6 Jogadores (2 equipas de 3) circulam a Bola com o objectivo de manter a posse de bola. Por cada 10 passes que consigam fazer obrigam a equipa do meio a recuperar + 1 vez

**Crítérios de êxito:** Boa circulação e aproveitamento da superioridade numérica

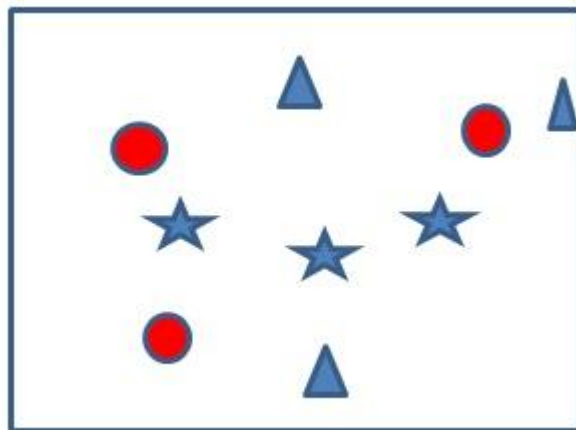


Figura 40 - Treino terça-feira - Exercício 2

**Exercício 3** – Manutenção da posse da bola em superioridade numérica em espaço reduzido (Figura 41).

**Duração:** 20' (3x6')

**Objectivo:** melhorar a gestão da posse de bola, em ataque organizado, bem como a basculação defensiva.

**Número de jogadores:** 20 (5x5 em 2 Campos)

**Condições de realização:** 5 jogadores + 1 joker fazem posse (vermelhos + estrela neste caso) contra 4 Jogadores (triângulos azuis), esses 4 jogadores ao recuperarem a posse de bola podem jogar na cobertura defensiva (triângulo azul de fora) e passarem eles a jogar com 5+1 elementos contra 4 (ao perder a Bola essa equipa fica sem 1 jogador que recolhe ao espaço entre as balizas - Cobertura defensiva - Passe segurança) ou então, se vir alguma vantagem, ao recuperar pode imediatamente atacar as mini-balizas em inferioridade numérica.

**Condicionantes:** 3 Toques e é obrigatório entrar nas 2 faixas laterais

**Critérios de êxito:** boa ocupação do Espaço em largura e aproveitar a superioridade



Figura 41 - Treino terça-feira - Exercício 3

**Exercício 4** – Exercício competitivo

**Duração:** 20'

**Objectivo:** Por em prática o modelo de jogo. Manter a posse de bola até conseguir criar situações de finalização

**Número de jogadores:** 18

**Condições de realização** duas equipas de GR+9, organizadas em 4-2-3

**Crítérios de êxito:** Boa manutenção da posse de bola, através de constantes movimentos de passe e desmarcação. Boa gestão do tempo de jogo.

**PARTE FINAL**

**Exercício 5** – Alongamentos

**Duração:** 7 min

**Objectivo:** Alongar os músculos mais solicitados na unidade de treino

**Quarta-feira (02.03.2016)**

No terceiro treino da semana e por termos campo inteiro durante todo o tempo, aproveitamos para realizar exercícios com formas jogadas mais elevadas e próximas do jogo. Esta sessão teve a duração de 90' e contou com 20 jogadores de campo e três guarda-redes.

**PARTE INICIAL**

**Exercício 1** – Corrida continua

**Duração:** 5'

**Objectivo:** Corrida regenerativa (baixa intensidade)

**Exercício 2** – Exercício de Passe / recepção (Figura 42)

**Duração:** 14'

**Objectivo:** Criação de situações de jogo interior e jogo exterior

**Número de jogadores:** 20

**Condições de realização:** Passe Dentro/ Fora nos Corredores Laterais (Laterais/Alas e Interiores) e combinações interiores (Centrais/Pontas e Trincos)

**Crítérios de êxito:** Passe e recepção orientados. Movimentos de desmarcação no timing certo.

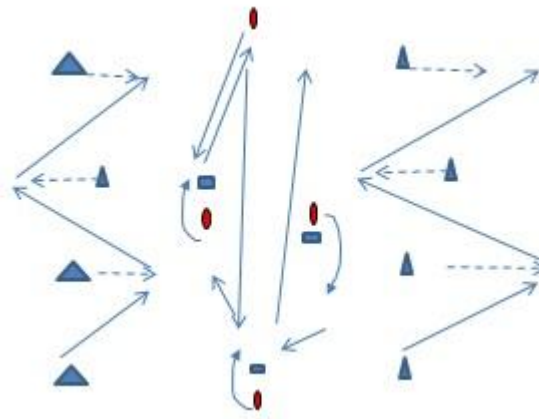


Figura 42 - Treino quarta-feira - Exercício 2

## PARTE FUNDAMENTAL

**Exercício 3** – Manutenção da posse da bola (Figura 43)

**Duração:** 15' (3x 5')

**Objectivo:** Ganhar a profundidade nas costas adversárias, através de constantes movimentos de ruptura

**Número de jogadores:** 20

**Condições de realização:** Joga-se 10x10 num sistema 4x3x3 com o objetivo de ganhar a profundidade marcada pela zona verde e marcar golo nas 3 mini-balizas

**Condicionantes:** 3 Toques e é obrigatório entrar nas 2 faixas laterais

**Crítérios de êxito:** Boa ocupação do espaço em largura e profundidade. Constantes movimentos de ruptura nas costas do adversário.

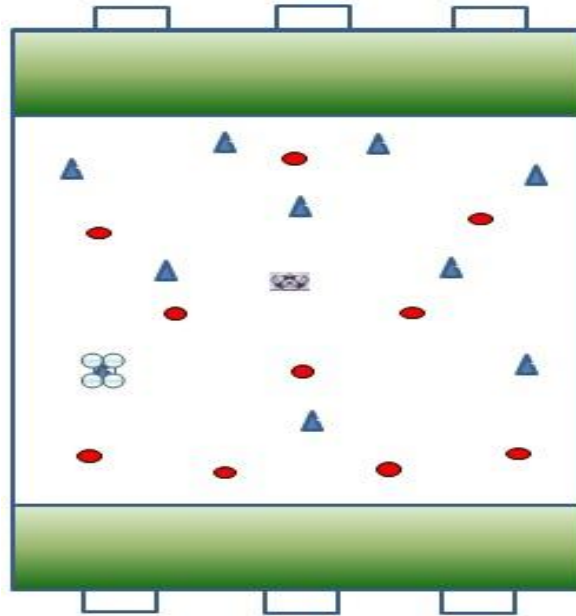


Figura 43 - Treino quarta-feira - Exercício 3

**Exercício 4** – Exercício competitivo (Figura 44)

**Duração:** 35´

**Objectivo:** Por em prática o modelo de jogo. Manter a posse de bola até conseguir criar situações de finalização

**Número de jogadores:** 22

**Condições de realização:** duas equipas de GR+10, organizadas em 4-3-3 realizam um formal com as seguintes condições: 1ª para ser golo tem de passar dentro do quadrado central; 2ª tem de ir aos dois corredores; 3ª tem de ligar com o ponta de lança; 4ª jogo livre sem condições

**Crítérios de êxito:** Boa dinâmica colectiva, respeitando os princípios do modelo de jogo. Constantes movimentações de passe e desmarcação

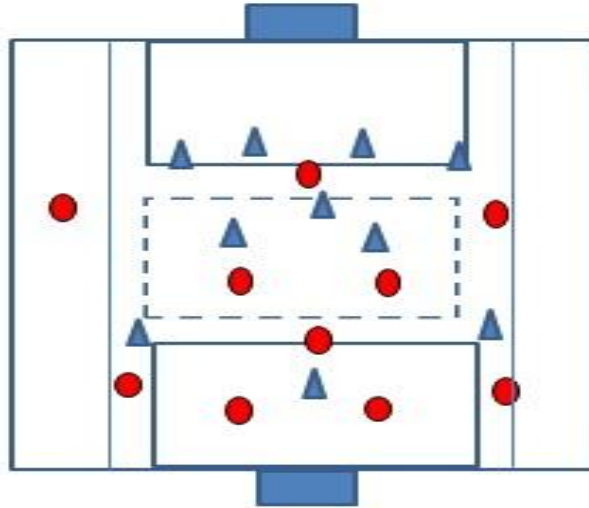


Figura 44 - Treino quarta-feira - Exercício 4

## PARTE FINAL

### Exercício 5 – Alongamentos

**Duração:** 7'

**Objetivo:** Alongar os músculos mais solicitados na unidade de treino

### Quinta-feira (03.03.2016)

Ultimo dia de treino do microciclo. Este começou com a visualização do vídeo de observação do adversário antes do treino começar. Por ser o ultimo treino, é neste que colocamos mais em prática a estratégia de jogo, dando continuidade ao que foi trabalhado durante a semana.

## PARTE INICIAL

### Exercício 1 – Lúdico-Recreativo

**Duração:** 5'

**Objetivo:** Agilidade / Diminuição dos níveis de ansiedade e promoção do espírito de equipa

**Número de jogadores:** 23

**Condições de realização:** Jogo da apanhada a pares. Dois a dois de mãos dadas, em espaço reduzido pré-definido, tentam apanhar o máximo de duplas possíveis no tempo definido

**Exercício 2** – Lúdico-Recreativo

**Duração:** 5'

**Objectivo:** Agilidade / Diminuição dos níveis de ansiedade e promoção do espírito de equipa

**Número de jogadores:** 23

**Condições de realização:** Estafetas: Divididos em três grupos, fazem diversas corridas em estafetas com diversos obstáculos e dificuldades.

## **PARTE FUNDAMENTAL**

**Exercício 3** – Criação de situações de finalização em superioridade numérica (Figura 45)

**Duração:** 20'

**Objectivo:** tirar partido da superioridade numérica e do desequilíbrio defensivo momentâneo do adversário

**Número de jogadores:** 23

**Condições de realização:** 3 jogadores mais 1 apoio frontal realizam uma situação de contra-ataque de forma a executarem rápido, a fim de evitar a intervenção de 3 defesas, 1 que vai pressionar o apoio frontal e dois, laterais (a saída de Bola Varia das 3 posições), os defesas se recuperarem podem marca nas balizas pequenas 3x3 sem a pressão do avançado

**Crítérios de êxito:** Boa recepção, deslocamento rápido e atacar a baliza antes dos laterais fecharem.

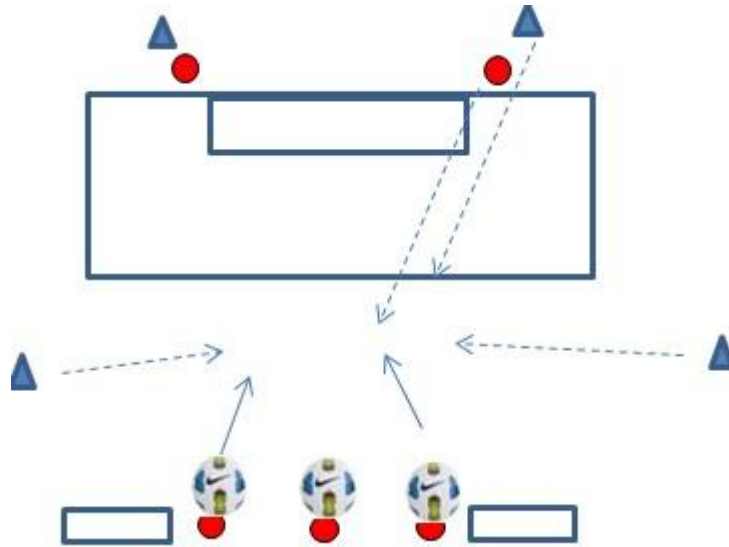


Figura 45 - Treino quinta-feira - Exercício 3

**Exercício 4** – Finalização (Figura 46)

**Duração:** 15´

**Objectivo:** Potenciar situações de finalização

**Número de jogadores:** 23

**Condições de realização:** o exercício inicia-se com 3 ações individuais interiores 1- drible entre pinos e remate 2- passe tabela e remate 3- passe tabela e cruzamento 2x1 saindo depois um cruzamento do lado contrario finalizando 3x2.

**Crítérios de êxito:** Concentração e boa colocação do remate

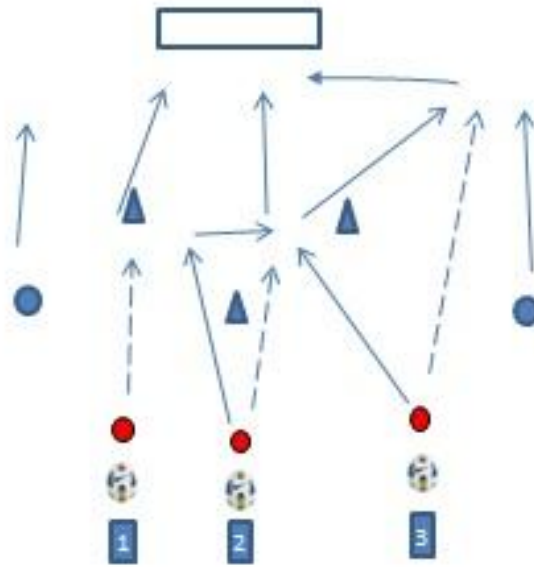


Figura 46 - Treino terça-feira - Exercício 4

**Exercício 5:** Competitivo com condicionantes (Figura 47)

**Duração:** 25

**Objectivo:** Por em prática o modelo de jogo. Manter a posse de bola até conseguir criar situações de finalização

**Número de jogadores:** 22

**Condições de realização:** duas equipas de GR+10, organizadas em 4-3-3 realizam um jogo formal com as seguintes condições: 1ª para ser golo tem de passar dentro do quadrado central; 2ª tem de ligar com o ponta de lança; 3ª jogo livre sem condições

**Crítérios de êxito:** Boa dinâmica colectiva, respeitando os princípios do modelo de jogo. Constantes movimentações de passe e desmarcação

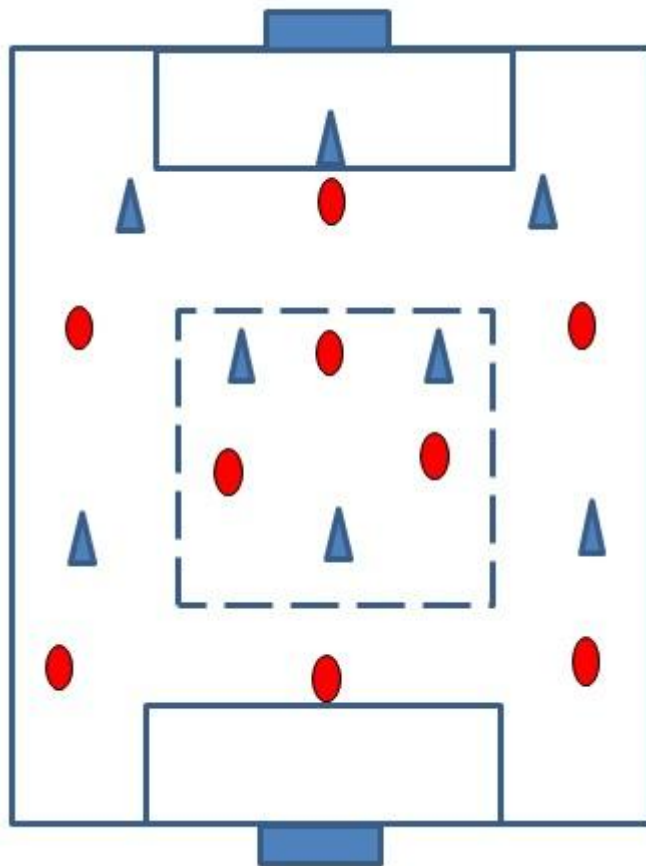


Figura 47 - Treino quinta-feira - Exercício 5

**Exercício 6** – Bolas Paradas

**Duração:** 10'

**Objetivo:** Aperfeiçoamento dos posicionamentos nestes momentos de jogo

**PARTE FINAL**

**Exercício 7** – Alongamentos

**Duração:** 7'

**Objetivo:** Alongar os músculos mais solicitados na sessão de treino

### 3.4 - Análise e observação

“A análise de jogo é assumida por treinadores e investigadores como meio de rentabilização do processo de treino e das competições, bem como de aprofundamento do conhecimento de jogo”

Neto, 2014, p.54

Nos últimos tempos, alguns treinadores de elite têm vindo a discutir a importância da observação no futebol, mas especificamente uma discussão entre qual deve ser privilegiada, se a observação adversária, se a observação da própria equipa (Santos, 2015). Para Neto, (2014) a observação dos adversários e da própria equipa tem em comum a orientação para o modelo de jogo, identificando e interpretando o do adversário, e avaliando a performance, individual e colectiva da própria equipa. Garganta (1997, citado por Melo, 2016, p.11) diz-nos que “a análise de jogo em futebol permite-nos interpretar as acções que concorrem para a qualidade de jogo, permite-nos ainda planear os treinos de acordo com a análise feita e permite-nos estabelecer planos de acordo com o adversário e a sua forma de jogar”. Assim, percebemos que a recolha e tratamento dos dados recolhidos das observações, permite uma optimização dos atletas, bem como o delinear de estratégias de jogo de acordo com o observado na própria equipa e no adversário. (Neto, 2014). Esta é uma área que na minha opinião tem ajudado muito na evolução do futebol. O conhecimento e estudo das equipas é neste momento um dos factores chave de sucesso, porque além de permitir programar o processo de treino e o microciclo de acordo com a estratégia para cada adversário, obrigou também os treinadores a reinventarem novos métodos de jogo devido a esse mesmo estudo. Como hoje em dia, é praticamente impossível esconder a nossa forma de jogar dos adversários devido às tecnologias, os treinadores tiveram de pensar em novas formas de jogar, em comportamentos colectivos que surpreendam os adversários na competição.

Ao longo da época, eu fui o responsável principal pela área da observação e análise de jogo, sempre sob as ordens do treinador principal. Ficou definido, no princípio da época, que a prioridade seria a análise dos adversários, pois devido ao contexto competitivo amador e de formação, torna-se mais difícil de aceder a informação. Quanto à análise da própria equipa, ficou também definido que seria apenas realizada em função das observações dos adversários. Assim, caso já tivéssemos muita informação recolhida sobre o próximo adversário, a observação era realizada à própria equipa. Isto foi justificado pelo facto de durante a competição haver diversos “olhos” a ver o jogo e assim conseguir-se fazer uma observação directa do comportamento da nossa equipa no jogo, tirando notas estatísticas, definidas pelo treinador principal. Uma outra condicionante que levou a esta decisão, foi a existência de apenas uma camera de filmar, pelo que se a prioridade fossem os adversários, não haveria como filmar a própria equipa. Utilizávamos a camera de filmar pois este segundo Garganta (1997) permite uma visualização mais cuidada e pormenorizada do jogo, diminuindo a possibilidade de erros na sua análise.

A análise do adversário era realizada quer através da filmagem do jogo (observação indirecta), quer tirando notas de algumas características dos jogadores (observação directa). Depois de filmado o jogo adversário, precedia-se a sua análise. Aqui o objectivo, era a criação de um vídeo entre 6-9min com separadores que representavam as características principais do adversário, sejam elas jogadas ofensivas padrão ou pequenos erros colectivos sistemáticos ao longo das partidas recolhidas, bem como as rotinas durante os esquemas tácticos. Assim, por exemplo, tínhamos no final, um vídeo com os seguintes separadores (exemplo retirado do vídeo de observação do jogo (em casa) contra o Vitória de Setúbal da 2ª Fase de Apuramento da 2ª Divisão do Campeonato Nacional de Juniores):

- Dificuldades defensivas
- Agressivos sob a bola
- Bolas Paradas defensivas
- Golos sofridos
- Transição defensiva
- Dificuldades quando pressionados
- Jogam directo nos avançados

- Práticos a cruzar
- Roturas dos médios interiores
- Bolas Paradas ofensivas
- Golos marcados
- Transição ofensiva

Antes de iniciar os separadores, era mostrado o 11 provável, baseado no 11 do jogo anterior e em informações recolhidas de diversas fontes. Este vídeo era exposto à equipa antes do início do último treino da semana (quinta-feira).

## **Capítulo IV - Planificação táctica**

*“No Futebol, as capacidades táticas e os processos cognitivos subjacentes à tomada de decisão são considerados requisitos essenciais para a excelência do desempenho esportivo.”* (Costa, Silva, Greco & Mesquita, 2009, p.658).

Para os mesmos autores os princípios táticos são factores de sucesso para o desempenho e organização dos jogadores no jogo. Daí ser importante a sua compreensão, pois só assim os jogadores poderão estruturar as suas acções com base num sentido tático que irá ajudar a organizar as suas acções técnico-táticas (Costa et al, 2009). A planificação tática não é mais que a “aplicação prática e operativa da planificação conceptual e da planificação estratégica (Castelo, 2014,p.581), no decorrer do jogo.

Assim, cabe ao treinador na preparação do próximo jogo competitivo e respectivo microciclo de treino, estabelecer uma ideia de jogo à equipa com linhas orientadoras gerais e específicas (planificação conceptual) bem como conhecer o adversário através do seu estudo e informações (planificação estratégica) para posteriormente estabelecer o seu plano estratégico/tático. (Castelo, 2014).

Em seguida, e aproveitando o que foi feito na planificação estratégica, será apresentado como era o dia da competição de uma forma genérica, exemplificando com um dia de competição específico. Escolhi aqui o mesmo jogo que na planificação estratégica, o jogo contra o Vitória Futebol Clube (Setúbal) em casa.

#### **4.1 – Dia da competição**

##### **4.1.1 - Antes da competição**

Antes da competição e referindo-me ao próprio dia do jogo, a equipa encontrava-se entre 1,5-3h antes do jogo dependendo se o jogo era em casa ou fora, e, se fosse fora, a distância que teria de ser percorrida até ao campo adversário. O ideal era estar nos balneários cerca de 1h antes do jogo começar. Isto daria tempo aos jogadores para chegarem, irem descontraír um pouco para o relvado e equiparem-se, não sendo demasiado longo para poder criar tensões nos elementos da equipa. Enquanto isto os treinadores chegavam um pouco mais cedo que os jogadores para poderem preparar todo o material necessário para o jogo, como preencher fichas de jogo, encher bolas, preparar o aquecimento. Para Castelo (2013, p.182) “a concentração da equipa tem o

objectivo de estabelecer condições favoráveis a um isolamento da equipa, e a uma preparação mental, intelectual e energética específica para o confronto.”

No que diz respeito à componente tática, e mais especificamente à palestra, o treinador principal exponha a mesma antes do jogo. Sendo que esta se dividia em duas partes. Uma primeira palestra com cerca de 10min, dada cerca de 1,15h antes do jogo, onde o treinador fazia um resumo sobre a equipa adversária, e sobre o que se tinha falado aquando da exposição do vídeo à equipa na quinta-feira, acabando essa mesma palestra com uma palavras de motivação e positivismo para a equipa. Depois a segunda parte da palestra era dada cerca de 15min antes do jogo começar, antes dos jogadores se perfilarem com o árbitro para entrarem em campo. Esta palestra era especificamente direccionada para a concentração na tarefa, para elevar os níveis de adrenalina e motivação dos jogadores para o jogo em questão. Isto vai de acordo a Neto (2014, p. 99) que diz que a palestra deve ser dada cerca de “1h antes do jogo e não deve durar mais de 15/20min, tratando de temas como a equipa titular, as missões técnico táticas a adoptar, as missões nas bolas paradas”.

Em seguida os jogadores saiam para o aquecimento, que era orientado pelos adjuntos. O período de aquecimento nunca excedia os 20min e era caracterizado por uma rotina de exercícios que foi comum a toda a época.

No caso específico do jogo contra o VFC, o jogo estava marcado para as 15h, pelo que a equipa técnica definiu a concentração para as 13.30, cerca de 15min depois o treinador realizou a primeira palestra com cerca de 15min onde fez uma pequena introdução do adversário, juntamente com um resumo daquilo que foi dito, na quinta-feira na observação do adversário. Termina o discurso com um pequeno discurso de motivação para os atletas. É acordado que os atletas têm de estar prontos e equipados para sair para o aquecimento às 14.25. A essa hora os jogadores saíram dos balneários e dirigiam-se para o campo. No campo realizava o aquecimento (Figura 48, Figura 49 e Figura 50). Este começava com os titulares a fazer um pequeno aquecimento a pares (Figura 48) intervalando esses exercícios com alongamentos dinâmicos, mobilizando aspectos fisiológicos e neuromotores (Neto, 2014).



Figura 48 - Aquecimento: Exercício 1

Em seguida os jogadores faziam uma pequena MPB específica, dividido em três períodos de 3min. Organizados no 4-3-3 e divididos em duas equipas, uma equipa da defesa, com LD, DCD, DCE, LE, MD e uma equipa do ataque com MIE, MID, AD, AE, PL. O objectivo seria através de condução (1pt) ou de passe e movimento de ruptura (2pt) atingir a profundidade da equipa adversária (retângulo preto) (Figura 49)

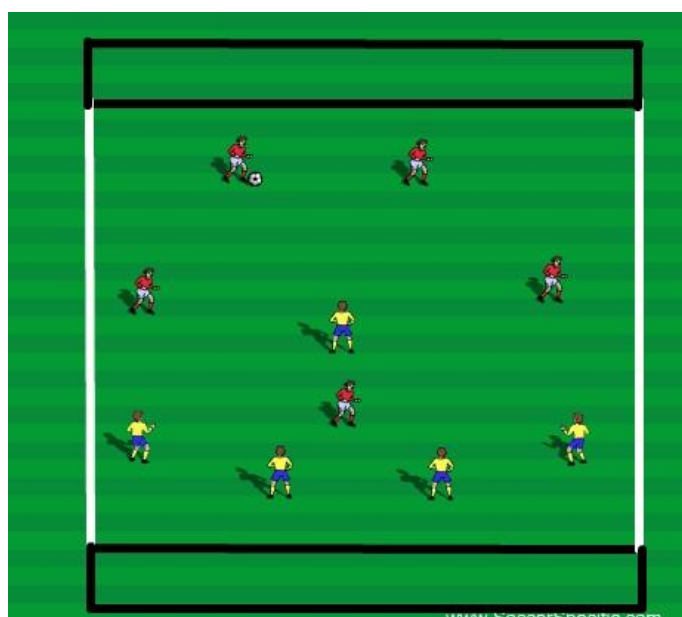


Figura 49 - Aquecimento: Exercício 2

Em seguida os jogadores faziam um exercício de finalização (Figura 50). Em duas filas os jogadores, realizavam uma tabela com o jogador em apoio frontal e finalizavam. Cada jogador realizava no máximo 3 remates. O jogador em apoio frontal mudava a cada remate, definindo-se o jogador que realizava a acção do remate.

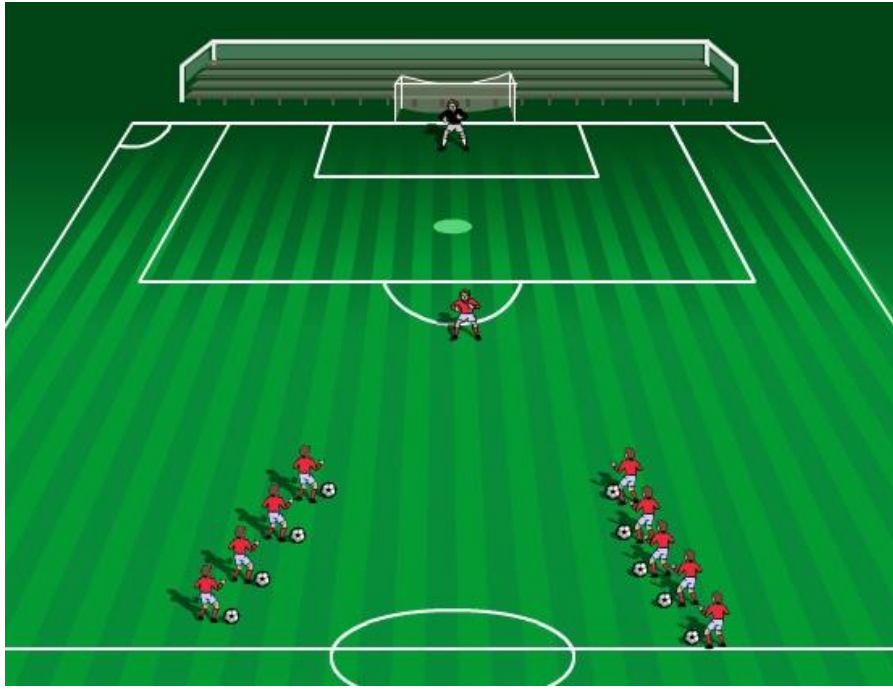


Figura 50 - Aquecimento: Exercício 3

O período de aquecimento terminava com umas saídas em sprint com diversos estímulos. No intervalo de cada tipo de exercícios os atletas hidratavam e realizavam alongamentos estáticos.

#### **4.1.2- Durante a competição**

Durante o jogo só o treinador principal dava indicações à equipa, ficando um dos adjuntos responsável apenas pelas instruções ao jogador que entra antes da competição.

Quanto a este jogo especificamente, o treinador principal assumiu como referido as indicações à equipa. Apesar de ser um jogo muito importante e em que o nível competitivo dos atletas, devido ao adversário, estava mais elevado, o treinador não mudou a sua postura, confiando nos seus jogadores. Assim as suas indicações são para correcções pontuais a determinados posicionamentos dos atletas. Devido ao período da

época em que nos encontrávamos, e por grande parte do plantel já ir para o 2º ano (ou mesmo 3º em alguns casos) de trabalho com este treinador, os processos e os comportamentos do modelo de jogo, já estão interpretados pelo que o número de intervenções é reduzido, focando-se como disse em pequenos comportamentos de interpretação do momento de jogo.

#### **4.1.3 - Durante o intervalo da competição**

Durante os primeiros minutos do intervalo a equipa recolhia ao balneário e aproveitava para se hidratar, alimentar e tratar de pequenas mazelas que tivessem. Enquanto isto, a equipa técnica reúne-se para trocar informações sobre a primeira parte, e sobre estratégias para a segunda parte. Este último ponto dependia claro, de diversos factores como o resultado, os comportamentos do adversário e das necessidades da equipa (lesão por exemplo).

Se algum jogador por indicação do treinador principal entrasse no início da 2ª parte, este não recolhia ao balneário imediatamente, ficando no campo a fazer pequenos exercícios de activação com um treinador adjunto.

Na minha opinião o intervalo é um momento crucial do jogo, onde o treinador pode corrigir pequenos aspectos do jogo que podem fazer a diferença para o resultado final.

Por termos ido para o intervalo com o resultado em 0-0, durante o intervalo o treinador focou principalmente a boa prestação da equipa contra um adversário forte, motivando-os para continuar na segunda parte, sabendo das dificuldades que iríamos encontrar. Fez também algumas correcções táticas, principalmente ao nível da estratégia para a 2ª parte, terminando com um discurso motivacional.

#### **4.1.4 - Final da competição**

No final do jogo, o treinador juntava a equipa ainda no relvado para uma pequena palestra sobre o jogo, abordando os pontos positivos e negativos que foram acontecendo ao longo do mesmo. Posteriormente o plantel agradecia ao público presente e seguia para o balneário. A equipa técnica juntava-se para discutir as primeiras impressões sobre o jogo. Aqui, na minha opinião, é uma discussão que pode estar

influenciada pelo resultado do jogo ou pelo ambiente em que este decorreu, pois factores como a derrota podem influenciar o pensamento, daí, pensar que é mais importante discutir o jogo passado umas horas, ou mesmo um dia, onde já se consegue fazer uma análise mais “fria”, do que no momento logo a seguir ao final do jogo.

No jogo contra o Setúbal, isto não foi excepção apesar da derrota (0-1). Terminado o jogo, a equipa agradeceu ao público e seguiu para o balneário. No balneário o treinador, e sabendo que naquele momento, tínhamos duas derrotas e uma vitória, mais uma vez desvalorizou o resultado, dando ênfase a prestação, ao mesmo tempo que pediu uma atitude extra para os próximos jogos para que pudéssemos dar a volta aos resultados, porque iríamos conseguir atingir os nossos objectivos se lutássemos todos juntos.

#### **4.1.5 - 24h depois da competição**

No dia seguinte ao da competição, a equipa técnica não se encontrava, mas conversava entre si através do telemóvel para discutir o jogo, e começar a preparar a semana de treino. Isto acontecia por ser o dia de folga do plantel. Tal como Castelo (2003, p.177) refere os treinadores que no dia seguinte à competição não definem “nenhuma actividade, preferem reservar estes dias para que cada jogador se dedique vida pessoal e social”.

Isto não foi excepção e apenas a equipa técnica comunicou via telemóvel, para discutir o próximo microciclo, fazendo um balanço do jogo passado. Percebemos que o resultado do jogo, não se deve ao processo e aos exercícios de treino, mas resultou de um pormenor. Mais uma vez a equipa tinha pecado na finalização, falhando várias oportunidades de golo claras, só com o GR como oposição.

## **Capítulo V – Conclusões**

Como sabemos, uma concepção de treino absolutamente correcta e coerente é difícil de alcançar. Existem, com certeza, diversos caminhos para chegar ao objectivo pretendido; caberá a cada profissional procurar aquele que melhor se adequa à sua realidade/contexto e aos seus conhecimentos acerca do jogo e do treino. Não existem receitas, apenas o dia-a-dia e a evolução das inter-relações estabelecidas nos darão as respostas que buscamos rumo ao sucesso (Casarin, 2010).

O modelo de jogo e o modelo de treino, são ingredientes indissociáveis para o prato do sucesso. Estes refletem as ideias do treinador, a sua identidade, nunca descorando o contexto desportivo presente. O modelo de jogo na sua forma simplificada é a operacionalização do modelo de treino. Assim, para se desenvolver da forma desejada o primeiro, o treinador deve ter bem presente, como pode potencia-lo, e só através de métodos de treino indicados à realidade que quer alcançar, poderá atingir tal patamar.

De acordo com o modelo de jogo posto em prática na época desportiva aqui descrita verificamos que estamos na presença de uma equipa que tinha como objectivo principal a subida de divisão pelo que tinha a responsabilidade de em todos os jogos ser dominadora, tendo a maior parte da posse de bola, atacando maioritariamente em ataque posicional, quando em fase ofensiva, e usando maioritariamente o método de zona pressionante para recuperar a posse de bola.

Os métodos de treino indicados ao modelo de jogo em prática foram bastante demonstrativos da forma de trabalhar do treinador, que percebe que todos os métodos de treino, podem ser importantes para os atletas adquirirem os comportamentos desejados.

Verificamos que os Métodos Específicos de Preparação foram os mais frequentes dentro dos microciclos (54.1%), mostrando uma clara preocupação com o modelo de jogo, e com exercícios o mais próximo possível da realidade do jogo. Daí que dentro destes métodos os exercícios mais utilizados tenham sido os competitivos (18.9%) e os de finalização (12.1%) demonstrando uma maior preocupação com o processo ofensivo da equipa. Isto ganha ênfase no facto de a equipa ter tido a melhor defesa a nível nacional e dos piores ataques. Nos exercícios competitivos utilizou-se maioritariamente os exercícios de prática de jogo (63.8%) e do plano tático-estratégico (26.3%), muito devido a importância dada ao modelo de jogo e ao adversário. Nos exercícios de finalização, foram mais praticados os exercícios em situações próximas da

competição (44%), indo de encontro mais uma vez, à preferência por exercícios que maximizem os comportamentos pretendidos. Foram também realizados muitos exercícios básicos de finalização (32%) de modo a aumentar a frequência deste tipo de acções.

Os métodos em seguida mais utilizados foram os métodos específicos de preparação geral (34.2%), demonstrando a importância que tinha para o treinador o melhoramento técnico através dos exercícios descontextualizados, bem como a componente técnica-táctica das MPB (11.5%). Estes últimos foram a seguir aos exercícios de finalização e competição os mais utilizados, muito porque a equipa em longos períodos da competição teria de manter a posse da bola, até encontrar a melhor solução para atingir o golo na baliza adversária. No que diz respeito a este tipo de exercícios, foram utilizados maioritariamente exercícios de MPB com superioridade numérica (31%) e com objectivos tácticos múltiplos (25%). Estes resultados mostram mais uma vez uma ligação dos exercícios ao modelo de jogo, pois através deste tipo de exercícios de MPB o treinador promove a qualidade e fluidez na manutenção da posse de bola, factor importante e de sucesso na nossa forma de jogar.

Quando aos métodos de preparação geral (11.7%), foram utilizados em maioria os exercícios de resistência (3.8%), devido quase na totalidade à corrida contínua no início do treino.

Foi feita também uma comparação entre o período pré-competitivo e competitivo verificando-se que tivemos uma maior utilização dos métodos de preparação geral no PPC (17.1%) quando comparando com o período competitivo (10.8%). Depois no período competitivo este valor decresceu pela própria exigência da competição.

Quanto aos métodos específicos de preparação estes foram os únicos que aumentaram do período pré competitivo (47.4%) para o período competitivo (55.3%).

Quanto aos valores dos métodos específicos de preparação geral, mantiveram-se praticamente idênticos do período pré-competitivo (35.5%) para o competitivo (33.9%), o que demonstra que a forma de trabalhar da equipa técnica e deste treinador em particular foi muito idêntica ao longo da época, fazendo com que os atletas estivessem sempre identificados com o processo de treino.

Na comparação entre o PPC e o PC no que diz respeito à dimensão vertical verificamos uma diminuição em todos os métodos de preparação geral. Já nos MEPG verificamos que o número de exercícios descontextualizados diminuiu, do PPC (17.1%) para (10.6%), bem como os circuitos, de 3.9% para 2.4%. Em contrapartida os exercícios de MPB aumentaram, muito devido à preocupação com o modelo de jogo, mas também ao factor espaço, pois em dois dias do microciclo a equipa treinava em meio-campo, o que fez com que o treinador optasse muito por este tipo de exercícios. Um dado interessante a retirar também é o aumento do número de exercícios lúdico-recreativos (de 5.3% para 7.1%), muito provavelmente derivado às exigências da competição. O treinador aproveitava este tipo de exercícios para os jogadores poderem retirar da cabeça a pressão do jogo que lhes era posta, por dirigentes e intervenientes, por serem uma equipa com elevados objectivos. Pressão essa que foi aumentando ao longo da época, à medida que nos aproximávamos dos momentos decisivos.

Por fim, os MEP, verificamos um aumento nos exercícios de finalização, devido principalmente às dificuldades que a equipa foi mostrando neste momento ao longo da época. Também o número de exercícios competitivos aumentou, bem como as situações fixas de jogo, pois todas as semanas a equipa realizava este trabalho tático.

## Reflexões

É inevitável, começar por perceber se os objectivos propostos foram atingidos. Lembrar que o principal objectivo era a subida de divisão, mas um outro objectivo está inerente ao clube e à sua história que é a formação de jogadores para o escalão sénior.

Quanto ao primeiro objectivo, já foi referido anteriormente que não foi cumprido, tendo sido apenas falhado no último jogo oficial da temporada. Depois de uma reflexão individual e também com a equipa técnica percebe-se que a época, apesar de tudo, foi bem conseguida. O facto de termos falhado objetivo principal não tira mérito aos jogadores e à equipa técnica de terem alcançado um bom resultado.

Na minha opinião a equipa não conseguiu atingir o objectivo por diversos factores, mas o principal terá sido a falta de experiência do plantel neste contexto competitivo. O facto de o plantel ser praticamente todo de 1º ano e em contrapartida as outras equipas terem um plantel maioritariamente de 2º ano fez a diferença em momentos cruciais, e em jogos fundamentais para as contas finais. Se verificarmos os resultados obtidos na 2ª fase principalmente vemos que houve muitos jogos que perdemos pela margem mínima e muitos empates por 0-0, jogos esses que podíamos ter vencido, se soubéssemos gerir o jogo de uma melhor forma. Não há que esconder que a equipa tinha muito valor individual e colectivo, com jogadores que nesta época presente (2016-2017) estão a representar clubes da 1ª Divisão Nacional de Juniores, e por isso mostram que tinham valor para representar o clube, simplesmente faltava-lhes a experiência que este ano os faz estar noutra patamar.

Os resultados verificados principalmente na 2ª fase levam-nos a uma segunda possível explicação do insucesso no objectivo principal. Ao longo da época foi notório que a equipa encontrava problemas na altura da finalização, sendo dos piores ataques do seu campeonato, o que para um candidato à subida é curto. A equipa técnica tentou perceber qual a razão desta falta de golos e corrigir mas sem sucesso. O facto de um dos melhores marcadores da equipa ser defesa-esquerdo ajuda a explicar este lapso. Na minha opinião o problema não estaria na qualidade do treino, dos exercícios ou do feedback do treinador, pois a equipa criava muitas situações de finalização durante um jogo, simplesmente no último momento não tinha o engenho para marcar, o problema poderia estar nos factores emocionais inerentes ao jogo, e que foram sendo mais evidentes

à medida que os adversários se tornavam mais fortes. A pressão de atingir o objectivo e novamente a falta de experiência podem ajudar a explicar a falta de golos em momentos cruciais. Esta pressão, apesar de tudo é uma pressão positiva, pois será um factor de escolha para o clube, para formar jogadores de elite, que possam fazer parte da equipa sénior no futuro. A equipa técnica nunca escondeu aos jogadores essa pressão, passando uma mensagem de tranquilidade e optimismo, pois só estando constatemente sobre pressão (novamente, positiva) é que nos poderemos exceder e aspirar a patamares superiores.

Daí que, o segundo objectivo tenha sido alcançado com êxito e naturalidade. Muitos atletas foram potenciados, saindo para clubes de maior dimensão e de maiores objectivos. Outros apesar de ainda pertencerem ao escalão de juniores, já fazem parte do plantel sénior, participando em alguns treinos e sendo convocados para certos jogos. Os jogadores que transitaram de juniores para seniores estão todos a jogar, representando equipas competitivas e que lhes podem dar várias oportunidades num futuro. A aposta arriscada num plantel tão novo, claramente deu frutos e hoje, esta geração, é aposta clara dentro do clube, com vários jogadores a terem mesmo contractos de formação.

Quanto ao processo de treino, começando pelo microciclo, penso que dentro das limitações espaciais foi cumprido e respeitado. Os 4 dias de treino na minha opinião eram suficientes para o contexto competitivo em questão: Falamos de menores que além de praticarem futebol, têm aulas de Educação física nas escolas ou ainda realizam treino de ginásio, aumentando a carga física no final da semana. Além disso também estamos a falar de um patamar pré-profissional para a maioria dos atletas. Muitos deles dentro de um ou dois anos, estarão a treinar ao mais alto nível, treino uma ou duas vezes por dia todos os dias, com diversos jogos competitivos, pelo que será uma boa progressão ao nível da carga semanal de treino. Um outro factor, que não podemos descurar e em algum momento até ser mais sensível, prende-se com o contexto familiar em que cada atleta está inserido. Há atletas que vivem perto do clube com os pais e por isso não existe nenhum constrangimento, mas há atletas que vivem longe do centro de treinos e por isso na carga semanal ainda temos de contar com as deslocações, outros que por estarem dentro de um ambiente familiar mais difícil, têm eles próprios responsabilidades que os limitam em termos de dias de treino. Assim o número de treinos, esteve adequado ao contexto inserido, tendo em conta todos estes factores que um treinador tem de saber gerir da melhor forma.

Posso também dizer que o facto de não atingirmos os objectivos não se deveu à falta de condições dadas pelo clube, pois ao longo de todo o ano, não nos faltou nada a nível de material, e no apoio à equipa técnica, apesar de alguns momentos o espaço para treinar não tenha sido o melhor. Penso, no entanto, que não foi por aí que não tivemos melhores resultados.

A nível individual, a experiência que este estágio na equipa dos juniores do Real Sport Clube de Massamá me proporcionou, foi extremamente enriquecedora para mim em vários aspectos:

- Adaptação ao Contexto desportivo – próximo do profissional - Foi difícil no início adaptar-me a minuciosidade com que se trabalhava neste nível, mas com o passar do tempo fui cada vez mais estando dentro do processo e adaptando-me às condições.
- Adaptação às tarefas - Por nunca ter tido responsabilidades nesta área da observação, no início foi complicado adaptar-me as ideias do treinador e à sua maneira de trabalhar esta área, mas ao longo do ano fui também aperfeiçoando esta área e indo cada vez mais de encontro ao que o treinador pretendia.
- Fez-me perceber que o processo de treino é algo bastante complexo,
- Perceber que a nível de feedback temos de ser muito seletivos, orientando o discurso de acordo com o momento e o atleta, pois dois atletas diferentes reagem de maneiras diferentes ao mesmo discurso.
- A minha capacidade de liderança foi também melhorada, pois apesar da minha experiência até aqui, nunca tinha trabalhado a nível tão perto do profissionalismo, tendo percebido que mesmo dentro do mesmo escalão, temos de lidar de maneiras diferentes com os jogadores em função do nível competitivo em que estão presentes.
- Melhorei também na minha capacidade de organização do treino, na capacidade de observação e análise do jogo devido às minhas funções, tenho agora uma maior versatilidade de ideias e comportamentos de jogo

Através deste trabalho percebi como construir a minha filosofia enquanto treinador. Ser um bom líder, um bom motivador e gestor de recursos humanos são alguns pontos fundamentais para um treinador. Mas no geral o treinador tem de ter com

ele uma mala com muitas ferramentas de forma a ultrapassar os problemas com o maior sucesso possível. Muito do êxito desportivo de uma equipa depende em muito do seu treinador, da sua filosofia e da forma como a consegue transmitir.

## Referências Bibliográficas

- Casarin, R., Oliveira, R. (2010). *Periodização tática: princípios estruturantes e erros metodológicos na sua aplicação no futebol*. EFDeportes.com, Revista Digital. Buenos Aires, Ano 15 - Nº 144 - Maio de 2005
- Castelo, J. (1996). *Futebol. A organização do Jogo*. Lisboa: Edição do Autor.
- Castelo, J. (2003). *Futebol – Atividades Físicas e Desportivas*. 1ª Edição. Lisboa: Faculdade de Motricidade Humana.
- Castelo, J. (2013). *Futebol – Conceptualização e organização prática de 1100 exercícios específicos de treino*. 3ª Edição. Lisboa: Visão e contextos.
- Castelo, J. (2014). *Organização Dinâmica do Jogo de Futebol*. 3º Edição. Lisboa: Centro de Estudos de Futebol da Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias
- Clemente, P., Couceiro, M., Fernando, M. & Mendes, R. (2012). The usefulness of small-sided games on soccer training. *Journal of Physical Education and Sport (JPES)*, 12(1), Art 15, pp 93 - 102, 2012.
- Correia, P., & Brito, J. (2016). *Uma ideia de Jogo Vol.3 – Transições Ofensiva|Defensiva*. 1ª Edição. Lisboa: Prime Books.
- Costa, I., Silva, J., Greco, P. & Mesquita, I. (2009). *Princípios táticos do jogo de futebol: conceitos e aplicação*. Motriz, Vol. 15, n.º3, p. 657-668
- Davids, Keith W., Button, Chris, & Bennett, Simon J. (2008) *Dynamics of skill acquisition : a constraints-led approach*. Human Kinetics, Champaign, Illinois.
- Dias, H. (2014). *Benfica 13/14 – Visão sobre o Modelo de Jogo e sua Operacionalização*. Lisboa: Prime Books.
- Dias, H. (2016). *A Construção de UM JOGAR*. 1º Edição. Lisboa: Prime Books.
- Garganta, J. (1997). *Modelação tática do jogo de futebol – estudo da organização da fase ofensiva em equipas de alto rendimento*. Dissertação apresentada na Universidade do Porto para a obtenção do grau de Doutor, Porto.

Hernández Mendo, A. & Anguera M.T. (2000). *Estructura conductual en deportes sociomotores: hockey sobre patines*. Educación Física y Deportes – Revista Digital. Ano 5, nº 21.

Melo, H. (2016). *Observação e análise numa equipa de futebol de elite*. Relatório de estágio apresentado ao departamento de Desporto da Universidade Técnica de Lisboa, da Faculdade de Motricidade Humana para a obtenção do grau de mestre, orientada por Fernando Paulo de Oliveira Gomes

Mendonça, P. (2014). *Modelo de Jogo do FC Bayern Munique*. Lisboa: Chiado Editora.

Neto, J. (2014). *Preparar para ganhar*. 1ª Edição. Lisboa: Prime Books.

Neto, J., Gallate, M., Junior, A., Neto, A. (2011). *Relação entre a força explosiva de membros inferiores e agilidade de futebolistas da categoria júnior*. EFDeportes.com, Revista Digital. Buenos Aires, Ano 16 - Nº 162 - Novembro de 2011.

Rodolfo, C. (2013). *Futebol. Análise das decisões/acções dos jogadores no quadro dos métodos específicos de treino. Interação das condicionantes estruturais espaço/tempo*. Dissertação apresentada ao departamento de Desporto da Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias para a obtenção do grau de mestre, Lisboa

Santos, A. (2015). *Seleção Nacional – Uma metodologia de trabalho aplicada ao futebol*. Lisboa: Visão e Contextos, Edições e Representações, LDA.

Santos, P. (2006). *O planeamento e a Periodização do Treino em Futebol. Um estudo realizado em clubes da Superliga*. Dissertação apresentada ao departamento de Desporto da Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias para a obtenção do grau de mestre, Lisboa

## **Anexos**

**Anexo 1 – Constituição do plantel**

| <b>Posição</b>   | <b>Nome</b> | <b>Clube Anterior</b> | <b>Ano de Nascimento</b> | <b>Nacionalidade</b> |
|------------------|-------------|-----------------------|--------------------------|----------------------|
| <b>GR</b>        | Jogador 1   | Linda-a-Velha         | 1997                     | Portuguesa           |
|                  | Jogador 2   | Real Sport Clube      | 1998                     | Portuguesa           |
|                  | Jogador 3   | Real Sport Clube      | 1998                     | Portuguesa           |
| <b>Defesas</b>   | Jogador 4   | Real Sport Clube      | 1998                     | Portuguesa           |
|                  | Jogador 5   | Real Sport Clube      | 1997                     | Portuguesa           |
|                  | Jogador 6   | Real Sport Clube      | 1998                     | Portuguesa           |
|                  | Jogador 7   | Real Sport Clube      | 1997                     | Portuguesa           |
|                  | Jogador 8   | Real Sport Clube      | 1997                     | Portuguesa           |
|                  | Jogador 9   | Real Sport Clube      | 1997                     | Portuguesa           |
|                  | Jogador 10  | Real Sport Clube      | 1998                     | Portuguesa           |
|                  | Jogador 11  | Real Sport Clube      | 1998                     | Portuguesa           |
|                  | Jogador 12  | Real Sport Clube      | 1998                     | Portuguesa           |
|                  | Jogador 13  | Real Sport Clube      | 1998                     | Portuguesa           |
|                  | Jogador 14  | Real Sport Clube      | 1998                     | Portuguesa           |
| <b>Médios</b>    | Jogador 15  | Real Sport Clube      | 1997                     | Portuguesa           |
|                  | Jogador 16  | Real Sport Clube      | 1997                     | Portuguesa           |
|                  | Jogador 17  | Atlético CP           | 1998                     | Portuguesa           |
|                  | Jogador 18  | Real Sport Clube      | 1998                     | Portuguesa           |
|                  | Jogador 19  | Real Sport Clube      | 1998                     | Portuguesa           |
| <b>Avançados</b> | Jogador 20  | Gil Vicente           | 1998                     | Portuguesa           |
|                  | Jogador 21  | Linda-a-velha         | 1998                     | Portuguesa           |
|                  | Jogador 22  | Belenenses            | 1998                     | Portuguesa           |
|                  | Jogador 23  | Real Sport Clube      | 1998                     | Portuguesa           |

**Anexo 2 – Calendário Competitivo**

| <b>Calendário competitivo</b> |             |                         |     |                         |
|-------------------------------|-------------|-------------------------|-----|-------------------------|
| <b>Jornadas</b>               | <b>Fase</b> | <b>Jogos</b>            |     |                         |
| 1                             | 1º Fase     | <b>Real Sport Clube</b> | 1-0 | Atlético                |
| 2                             | 1º Fase     | Elétrico                | 1-2 | <b>Real Sport Clube</b> |
| 3                             | 1º Fase     | <b>Real Sport Clube</b> | 4-3 | Caldas                  |
| 4                             | 1º Fase     | Estoril                 | 0-2 | <b>Real Sport Clube</b> |
| 5                             | 1º Fase     | <b>Real Sport Clube</b> | 2-1 | Linda-a-Velha           |
| 6                             | 1º Fase     | Alverca                 | 1-1 | <b>Real Sport Clube</b> |
| 7                             | 1º Fase     | <b>Real Sport Clube</b> | 4-1 | Alcanenense             |
| 8                             | 1º Fase     | Sintrense               | 1-0 | <b>Real Sport Clube</b> |
| 9                             | 1º Fase     | <b>Real Sport Clube</b> | 2-1 | 1º Dezembro             |
| 10                            | 1º Fase     | Atlético                | 3-3 | <b>Real Sport Clube</b> |
| 11                            | 1º Fase     | <b>Real Sport Clube</b> | 2-0 | Eléctico                |
| 12                            | 1º Fase     | Caldas                  | 0-1 | <b>Real Sport Clube</b> |
| 13                            | 1º Fase     | <b>Real Sport Clube</b> | 1-0 | Estoril                 |
| 14                            | 1º Fase     | Linda-a-Velha           | 1-1 | <b>Real Sport Clube</b> |
| 15                            | 1º Fase     | <b>Real Sport Clube</b> | 0-1 | Alverca                 |
| 16                            | 1º Fase     | Alcanenense             | 1-0 | <b>Real Sport Clube</b> |
| 17                            | 1º Fase     | <b>Real Sport Clube</b> | 1-1 | Sintrense               |
| 18                            | 1º Fase     | 1º Dezembro             | 0-1 | <b>Real Sport Clube</b> |
| 1                             | 2º Fase     | Marítimo                | 0-1 | <b>Real Sport Clube</b> |
| 2                             | 2º Fase     | <b>Real Sport Clube</b> | 1-2 | Naval 1º Maio           |
| 3                             | 2º Fase     | <b>Real Sport Clube</b> | 0-1 | Vitoria de Setúbal      |
| 4                             | 2º Fase     | Cova da Piedade         | 0-1 | <b>Real Sport Clube</b> |
| 5                             | 2º Fase     | Marítimo                | 0-1 | <b>Real Sport Clube</b> |
| 6                             | 2º Fase     | <b>Real Sport Clube</b> | 0-0 | Maritimo                |
| 7                             | 2º Fase     | Naval 1º Maio           | 1-1 | <b>Real Sport Clube</b> |
| 8                             | 2º Fase     | Vitória Setual          | 0-0 | <b>Real Sport Clube</b> |
| 9                             | 2º Fase     | <b>Real Sport Clube</b> | 2-2 | Cova da Piedade         |
| 10                            | 2º Fase     | <b>Estoril</b>          | 1-0 | <b>Real Sport Clube</b> |