

CARLOS MIGUEL SOUSA MARTINS SANDE SIMÕES

RELATÓRIO FINAL DE ESTÁGIO NA EQUIPA PROFISSIONAL DO ACADEMICO DE VISEU FUTEBOL
CLUBE NA ÉPOCA DESPORTIVA 2013/2014

Orientador: Professor Doutor Jorge Castelo

Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias

Faculdade de Educação Física e Desporto

Lisboa

2014

CARLOS MIGUEL SOUSA MARTINS SANDE SIMÕES

RELATÓRIO FINAL DE ESTÁGIO NA EQUIPA PROFISSIONAL DO ACADEMICO DE VISEU FUTEBOL
CLUBE NA ÉPOCA DESPORTIVA 2013/2014

Relatório final do elaborado para a obtenção do grau de mestre em treino desportivo com especialização na área do futebol conferido pela Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias

Orientador: Professor Doutor Jorge Castelo

Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias

Faculdade de Educação Física e Desporto

Lisboa

2014

Agradecimentos

Ao Professor Doutor Jorge Castelo...

A toda a Equipa Técnica do Académico de Viseu Futebol Clube...

Aos Treinadores Arnaldo Teixeira, Filipe Moreira e Ricardo Chéu...

À minha família e amigos do coração....

À Helena...

Resumo

O presente trabalho visa a elaboração de um relatório final de estágio, realizado em função da conclusão final do curso e respetiva obtenção do grau de Mestre em Treino Desportivo – Vertente de Alto rendimento, ministrado pela universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias.

Este relatório foi efetuado na equipa sénior do Académico de Viseu Futebol Clube ao longo de toda a época desportiva 2013/2014, dentro de um contexto de futebol profissional que tinha por competição a segunda liga Portuguesa. Tem como objetivo principal a concretização de uma rigorosa e profunda análise ao processo de treino da equipa, discriminando os meios e métodos de treino utilizados numa relação de proximidade constante com a periodização adotada para a época desportiva em causa.

Neste sentido adjacientemente à apresentação quantitativa dos resultados obtidos, sob a forma de percentagens relativas, existirá a preocupação de estes serem fundamentados, em função dos períodos de trabalho traçados, refletindo sobre os conteúdos abordados na revisão da literatura efetuada assim como o seu enquadramento no contexto de atuação específico que caracterizou este grupo de trabalho ao longo de toda a época desportiva. Pretendem-se assim perceber quais os meios e métodos de treino predominantes, quais os principais fatores que contribuem para essa predominância relativa, que elementos inerentes ao funcionamento normal de uma equipa de futebol são mais influentes explorando as vastas virtudes conceptuais que o exercício de treino comporta.

Numa análise geral, observar-se-á que os métodos de treino mais utilizados são os Métodos Específicos de Preparação (58,50%), seguidos pelos Métodos Específicos de Preparação Geral (24,28%) e por fim os Métodos de Preparação Geral (17,22%). Nas suas sub dimensões os exercícios mais utilizados foram os exercícios competitivos (23,05%), seguidos dos exercícios metaespecializados (12,89%) e em terceiro lugar os exercícios de manutenção da posse de bola (10,63%). Nos exercícios menos utilizados surgem os exercícios em circuito (1%), lúdico/recreativos (4,30%) e padronizados (4,49%).

Abstract

The present work aims a report stage, performed according to the final completion of the respective course and obtaining a Master's degree in Athletic Training - Strand High-yield, given by the Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias.

This report was made on the senior team Académico de Viseu Futebol Clube throughout the sports season 2013/2014, within a context of professional football that had competition for the second Portuguese league. Its main objective is the implementation of a rigorous and thorough analysis to the process of team training, detailing the means and methods of training used in a constant close relationship with the periodization adopted for the sport season in question.

Adjacent to this quantitative presentation of the results, in the form of relative percentages, meaning there will be concern that these are substantiated, according to the periods plotted work, reflecting on the content covered in the literature review performed as well as its framework in the context of specific performance that featured this workgroup throughout the racing season. It is intended to realize just what means and methods prevailing practice, the main factors that contribute to this relative predominance that elements inherent in the normal operation of a football team are more influential exploring the vast conceptual virtues that exercise training involves.

In a general analysis, will be observed that the most commonly used training methods are the Specific Preparation Methods (58.50%), followed by General Specific Methods of Preparation (24.28%) and finally the General Methods of Preparation (17.22 %). In its sub dimensions the most used exercises were the competitive exercise (23.05%), followed by *metaespecializados* exercises (12.89 %) and in third place the exercises to maintain ball possession (10.63 %). The less appear exercises is the exercises in circuit (1 %), recreational / entertainment exercises (4.30%) and standardized exercises (4.49 %).

Abreviaturas, siglas e símbolos

FIFA - Fédération Internationale de Football Association

FPF – Federação Portuguesa de Futebol

LPFP – Liga Portuguesa de Futebol Profissional

UEFA – Union of European Football Associations

GR – Guarda-redes

DC – Defesa central

DL – Defesa lateral

MD – Médio defensivo

MO – Médio ofensivo

EXT – Extremo

PL – Ponta-de-lança

Av – Avançado

MPG – Métodos de preparação geral

MEPG – Métodos específicos de preparação geral

MEP – Métodos específicos de preparação



Baliza



Jogador sem bola



Jogador com bola



Treinador



Trajetória bola



Trajetória de jogador sem bola



Trajetória de jogador com bola

Índice Geral

Agradecimentos	3
Resumo	4
Abstract	5
Lista de abreviaturas e símbolos	6
Índice de Tabelas	10
Índice de Gráficos	11
Índice de Figuras	12
Introdução	15
Capítulo I – Caracterização Geral do Clube	
1. História do Académico de Viseu Futebol Clube	18
2. Caracterização da Equipa/Atletas	19
3. Caracterização da Equipa Técnica	21
4. Caracterização do Contexto Competitivo	21
4.1. Calendarização	22
Capítulo II – Planificação Conceptual, Estratégica e Tática	
5. Planificação Conceptual	24
5.1. Modelo de Jogo	24
5.1.1. Enquadramento Conceptual	24
5.1.2. Da Conceção à Ação...	27
5.2. Modelo de Jogo Académico de Viseu	28
5.2.1. Sistema Tático	28
5.2.2. Organização Ofensiva	30
5.2.3. Transição Defesa-Ataque	33
5.2.4. Organização Defensiva	34
5.2.5. Transição Ataque-Defesa	35
5.2.6. Esquemas Tácticos	35
6. Planificação Estratégico-Tática	39
6.1. O Planeamento	39
6.1.1. Exigências e Objetivos da Planificação	40
6.1.2. Variáveis na Planificação	41
6.2. A Periodização	42
6.2.1. A Periodização da Época Desportiva no Contexto do Futebol	44
6.2.2. Focalização no Microciclo como Estrutura Base	45
7. O Treino como Estratégia de Otimização	48
7.1. O Treino enquanto Processo de “criação” e “sistematização” de	48

Comportamentos	
7.2. O Exercício como Instrumento Fundamental no Processo de Treino	50
7.3. Classificação dos Exercícios de Treino	51
7.3.1. Exercícios de Preparação Geral	51
7.3.2. Exercícios Específicos de Preparação Geral	52
7.3.2.1. Exercícios Descontextualizados	53
7.3.2.2. Exercícios para a Manutenção da Posse de Bola	53
7.3.2.3. Exercícios Organizados em Circuito	53
7.3.2.4. Exercícios Lúdico/Recreativos	53
7.3.3. Exercícios Específicos de Preparação	54
7.3.3.1. Exercícios de Finalização (Concretização do Objetivo de Jogo)	54
7.3.3.2. Exercícios Metaespecializados	55
7.3.3.3. Exercícios Padronizados	55
7.3.3.4. Exercícios por Setores	55
7.3.3.5. Exercícios para Situações Fixas de Jogo (Esquemas Táticos)	55
7.3.3.6. Exercícios Competitivos	56
8. A Observação e Análise do Jogo como Ferramenta de Sucesso	57
8.1. Enquadramento Conceptual	57
8.1.1. Como Observar...	60
8.1.2. Quando Observar	60
8.2. Enquadramento Estratégico	61
Capítulo III – Apresentação e Discussão dos Resultados	
1. Objetivos	64
2. Amostra	64
3. Procedimentos	64
4. Análise Global – Análise dos métodos de treino utilizados ao longo da época desportiva	65
4.1. Dimensão Horizontal	65
4.2. Dimensão Vertical	66
4.2.1. Métodos de Preparação Geral	67
4.2.2. Métodos Específicos de Preparação Geral	70
4.2.3. Métodos Específicos de Preparação	72
4.3. Dimensão Transversal	74
5. Análise Macro – Comparação entre o período pré-competitivo e o período competitivo	75
6. Análise Micro – Análise dos métodos de treino utilizados ao longo do microciclo	77
6.1. Microciclo com 1 momento competitivo	78
6.2. Microciclo com 2 momentos competitivos	89
Conclusões	97
Bibliografia	100
Anexos	106

Índice de Tabelas

Tabela 1 - Atletas que representaram o Académico de Viseu Futebol Clube ao longo da época desportiva 2013/2014	19
Tabela 2 – Equipas participantes e respetiva classificação final da 2ª Liga Portuguesa de Futebol Profissional época 2013/2014	22
Tabela 3 – Calendário competitivo da época do Académico de Viseu Futebol Clube na época desportiva 2013/2014	22
Tabela 4 – Taxonomia de base dos exercícios de treino para o jogo de futebol (Castelo, 2009)	56
Tabela 5 – Métodos de Treino (Dimensão Horizontal) – Plano Anual	65
Tabela 6 – Métodos de Treino (Dimensão Vertical) – Plano Anual	66
Tabela 7 – Dimensão transversal – Evolução dos exercícios ao longo das sessões e dos microciclos	74
Tabela 8 – Planeamento da época desportiva 2013/2014 do Académico de Viseu Futebol Clube – Período Pré-Competitivo	75
Tabela 9 – Planeamento da época desportiva 2013/2014 do Académico de Viseu Futebol Clube – Período Competitivo	75
Tabela 10 – Microciclo representativo com Um momento competitivo (até Outubro) – Métodos de Treino	78
Tabela 11 – Microciclo representativo com Um momento competitivo (de Novembro a Maio) – Métodos de Treino	78
Tabela 12 – Microciclo representativo com Dois momentos competitivos (jogo a meio da semana no Continente) – Métodos de treino	89
Tabela 13 – Microciclo representativo com Dois momentos competitivos (jogo a meio da semana nas Ilhas) – Métodos de treino	89

Índice de Gráficos

Gráfico 1 – Métodos de Treino (Dimensão Horizontal) – Plano Anual	65
Gráfico 2 – Métodos de Treino (Dimensão Vertical) – Plano Anual	66
Gráfico 3 – Métodos de Treino – Preparação Geral (Subdivisões)	68
Gráfico 4 – Métodos de Treino – Preparação Geral (Predominância ao longo da semana)	69
Gráfico 5 – Métodos de Treino – Preparação Geral (Predominância ao longo da semana)	69
Gráfico 6 – Métodos de Treino – Específicos de Preparação Geral (Subdivisões)	71
Gráfico 7 – Métodos de Treino – Específicos de Preparação (Subdivisões)	72
Gráfico 8 – Microciclo do Período Pré-Competitivo – Relação de Atividade	76
Gráfico 9 – Microciclo do Período Competitivo - Relação de Atividade	76
Gráfico 10 – Microciclo do Período Competitivo - Resumo	77
Gráfico 11 – Microciclo representativo com Dois momentos competitivos (jogo no Continente) – Tempo médio de prática	78
Gráfico 12 – Microciclo representativo com Um momento competitivo (de Novembro a Maio) – Tempo médio de prática	79
Gráfico 13 – Microciclo representativo com Dois momentos competitivos (jogo a meio da semana nas Ilhas) – Tempo médio de prática	89

Índice de Figuras

Figura 1 – Foto oficial do Académico de Viseu Futebol Clube	20
Figura 2 – Modelo de Jogo Académico de Viseu Futebol Clube: Sistema 4:3:3 em posse de bola	29
Figura 3 – Modelo de Jogo Académico de Viseu Futebol Clube: Sistema 4:4:2	29
Figura 4 – Modelo de Jogo Académico de Viseu Futebol Clube: Sistema 4:3:2 em inferioridade numérica	30
Figura 5 – Modelo de Jogo Académico de Viseu Futebol Clube: Organização ofensiva no pontapé de baliza	30
Figura 6 – Modelo de Jogo Académico de Viseu Futebol Clube: Lançamentos laterais ofensivos	31
Figura 7 – Modelo de Jogo Académico de Viseu Futebol Clube: Organização ofensiva após cruzamento	32
Figura 8 – Modelo de Jogo Académico de Viseu Futebol Clube: Organização ofensiva após cruzamento atrasado	33
Figura 9 – Modelo de Jogo Académico de Viseu Futebol Clube: Preparação para transição atacante	33
Figura 10 – Modelo de Jogo Académico de Viseu Futebol Clube: Organização defensiva	34
Figura 11 – Modelo de Jogo Académico de Viseu Futebol Clube: Organização defensiva no pontapé de baliza	35
Figura 12 – Modelo de Jogo Académico de Viseu Futebol Clube: Princípios de jogo (contenção/cobertura)	35
Figura 13 – Modelo de Jogo Académico de Viseu Futebol Clube: Cantos defensivos	36
Figura 14 – Modelo de Jogo Académico de Viseu Futebol Clube: Cantos ofensivos	37
Figura 15 – Modelo de Jogo Académico de Viseu Futebol Clube: Livres laterais defensivos	37

Figura 16 – Modelo de Jogo Académico de Viseu Futebol Clube: Livres laterais ofensivos	38
Figura 17 – Métodos de Treino Específicos de Preparação Geral – Exercício Lúdico/Recreativo (Exemplo 1)	79
Figura 18 – Métodos de Treino Específicos de Preparação – Exercício de Finalização (Exemplo 1)	80
Figura 19 – Métodos de Treino Específicos de Preparação – Exercício Competitivo (Exemplo 1)	80
Figura 20 – Métodos de Treino Específicos de Preparação Geral – Exercício Descontextualizado (Exemplo 1)	81
Figura 21 – Métodos de Treino Específicos de Preparação Geral – Exercício Descontextualizado (Exemplo 2)	81
Figura 22 – Métodos de Treino de Preparação Geral – Exercício de Força Explosiva e Velocidade	82
Figura 23 – Métodos de Treino Específicos de Preparação Geral – Exercício em Circuito	82
Figura 24 – Métodos de Treino Específicos de Preparação Geral – Exercício para a Manutenção da Posse de Bola (Exemplo 1)	83
Figura 25 – Métodos de Treino Específicos de Preparação – Exercício Metaespecializado (Exemplo 1)	83
Figura 26 – Métodos de Treino Específicos de Preparação – Exercício Metaespecializado (Exemplo 2)	84
Figura 27 – Métodos de Treino Específicos de Preparação – Exercício Padronizado (Exemplo 1)	84
Figura 28 – Métodos de Treino Específicos de Preparação – Exercício por Setores (Exemplo 1)	85
Figura 29 – Métodos de Treino de Preparação Geral – Exercícios de Reforço Muscular	85
Figura 30 – Métodos de Treino Específicos de Preparação Geral – Exercício Descontextualizado (Exemplo 3)	86
Figura 31 – Métodos de Treino de Preparação Geral – Exercício de Coordenação	86
Figura 32 – Métodos de Treino Específicos de Preparação – Exercício	87

Competitivo (Exemplo 2)

Figura 33 – Métodos de Treino Específicos de Preparação Geral – Exercício Lúdico/Recreativo (Exemplo 2)	87
Figura 34 – Métodos de Treino Específicos de Preparação – Exercício para Situações Fixas de Jogo (Exemplo 1)	88
Figura 35 – Métodos de Treino de Preparação Geral – Exercício de Velocidade de Reação	88
Figura 36 – Métodos de Treino Específicos de Preparação – Exercício Padronizado (Exemplo 2)	90
Figura 37 – Métodos de Treino Específicos de Preparação – Exercício por Setores (Exemplo 2)	91
Figura 38 – Métodos de Treino Específicos de Preparação – Exercício de Finalização (Exemplo 3)	91
Figura 39 – Métodos de Treino Específicos de Preparação Geral – Exercício Lúdico/Recreativo (Exemplo 3)	92
Figura 40 – Métodos de Treino Específicos de Preparação – Exercício de Finalização (Exemplo 4)	93
Figura 41 – Métodos de Treino Específicos de Preparação Geral – Exercício para a Manutenção da Posse de Bola (Exemplo 3)	93
Figura 42 – Métodos de Treino Específicos de Preparação – Exercício Competitivo (Exemplo 3)	94
Figura 43 – Métodos de Treino Específicos de Preparação – Exercício Competitivo (Exemplo 4)	94
Figura 44 – Métodos de Treino Específicos de Preparação – Exercício por Setores (Exemplo 3)	95
Figura 45 – Métodos de Treino Específicos de Preparação Geral – Exercício Lúdico/Recreativo (Exemplo 4)	95
Figura 46 – Métodos de Treino Específicos de Preparação – Exercício para Situações Fixas de Jogo (Exemplo 2)	96

Introdução

"Quem só teoriza, não sabe. Quem só pratica, repete. O saber nasce da conjugação da teoria e da prática."

Manuel Sérgio

O treino desportivo de alto rendimento pode ser considerado resumidamente em termos organizacionais como uma composição de três preparações fundamentais (técnico-tática, física e psicológica), sob um controle (médico, alimentar e de hábitos de vida dos atletas) e dentro de uma adequação de fatores influenciadores e condicionantes que porventura possam vir a intervir no êxito do atleta (material desportivo, clima, etc.) (Tubino, 1984). Estes aspetos ganham preponderância fundamental, porque o Futebol é, sem dúvida, um dos fenómenos desportivos e sociais mais relevantes dos nossos tempos (Almeida, 2004).

São inúmeras as variáveis implícitas no âmbito do rendimento desportivo e desta forma, urge aprofundar conhecimento, selecionando, dentro de toda a estrutura de rendimento variáveis de interesse e com grande relevância para a compreensão dos fenómenos em causa. Nos dias de hoje, a multiplicidade de aspetos que concorrem para o alto rendimento das equipas de Futebol, remete-nos para uma constante reflexão acerca da panóplia de problemas de natureza metodológica que o treino acarreta.

O Futebol enquadra-se assim num desporto coletivo, no qual os intervenientes se encontram agrupados em duas equipas numa relação de rivalidade desportiva, onde, respeitando as leis de jogo, os jogadores procuram lutar pela conquista da posse da bola, com o objetivo de a introduzir o maior número de vezes na baliza adversária e evitar que o mesmo suceda na sua própria baliza, tendo em vista a obtenção da vitória (Castelo, 1992).

Com efeito, o Futebol apresenta um conjunto de indivíduos em interação mútua com relações e interpelações coerentes e consequentes, com objetivos convencionados e funções específicas definidas.

Salientam-se como principais características deste desporto a existência de um objeto de jogo (bola), a disputa complexa (individual/coletiva), as regras, a duração do jogo (tempo), as dimensões do terreno (campo), bem como as técnicas e táticas específicas (Guia et al., 2004)¹.

Para além disso, a crescente complexidade da estrutura do jogo exige na procura de maior qualidade e consistência, a existência de jogadores com elevadas capacidades de determinação, concentração, disciplina, rigor, inteligência e um alto potencial físico,

¹ <http://www.efdeportes.com/efd79/tatico.htm>

tático-técnico e psíquico. Em simultâneo, exige por parte do treinador elevadas capacidades de liderança, planeamento e organização na busca de um trabalho sólido e racional (Garganta, 1992).

Não obstante, se é certo que existem inúmeras variáveis que o treinador deve dominar, experienciar ou, no mínimo, conhecer, a principal dificuldade reside na forma como o treinador deve estruturar, organizar e operacionalizar todo o processo de treino em Futebol, na tentativa de atingir os diversos objetivos propostos para a equipa.

Mesquita (1998) refere que não basta aos treinadores treinarem muito para elevarem os níveis das suas equipas, é sobretudo preciso treinar melhor, visto que, a “função de treinador implica tomada de decisões, organizadas com base em indicadores e segundo critérios que obedecem a uma certa ordem e em diferentes domínios, como a organização do treino, liderança, estilo e formas de comunicação, opções estratégicas e táticas decorrentes da observação e análise do jogo, da gestão de pressões contidas na competição, do controlo da capacidade de concentração e emoções, etc.” (Araújo, 1994).

Isso leva a inferir que o rendimento no desporto, e mais concretamente no Futebol, vai depender diretamente de um trabalho interdisciplinar (Brandão, 1993).

Neste sentido, julga-se que uma abordagem multidisciplinar, abrangendo diversas áreas, desde a psicologia passando pela pedagogia e gestão organizacional, se assume como a mais apropriada na busca de um melhor entendimento da realidade complexa e multidimensional que é o Futebol.

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

Antes de qualquer outra tarefa, o treinador deve fazer uma introspeção acerca das suas ideias de futebol. Quanto maior for a clareza dessas ideias, mais fácil serão as decisões a tomar e, dessa forma, mais fácil será a gestão do processo de treino e de jogo.

Assim sendo, é objetivo deste trabalho, refletir sobre diversas temáticas relacionadas com o planeamento e preparação de uma época desportiva focando especialmente os métodos e meios de treino em futebol ao longo da época. Esta reflexão será efetuada através de uma análise rigorosa ao processo de planeamento e de treino da equipa sénior do Académico de Viseu Futebol Clube na época desportiva 2013/2014 (recorrendo ao auxílio da taxonomia de classificação de exercícios de treino para o futebol por Castelo, 2009).

Capítulo I – Caracterização Geral do Clube

1. História do Académico de Viseu Futebol Clube

O CAF (Clube Académico de Futebol) foi fundado no início do séc. XX por um grupo de alunos da Escola Secundária Alves Martins e do colégio da Via Sacra, o que justificou o seu nome de Académico e a predominância da cor negra.

O primeiro eco da existência do CAF referenciado na imprensa local data de 7 de Junho de 1914, e diz respeito a um encontro de futebol realizado no Campo de Viriato entre “os teams sportivos de Tondela e do Académico de Viseu”. Até ao ano de 1927, o CAF foi apenas um grupo informal, pois só nesse ano foram aprovados e entregues os Estatutos na Federação Desportiva de Viseu (atual Associação de Futebol de Viseu). Nessa altura, de forma aleatória, foi referenciada como data de fundação o ano de 1917 mas a verdade é que a sua fundação material é indubitavelmente aquela de 1914, portanto, muito anterior à própria criação da Federação Desportiva de Viseu.

E assim nasceu uma das coletividades mais importantes de toda a Região da Beira Alta: O CAF. O CAF ou “O Académico de Viseu” ou ainda, “O Viseu” foi o maior embaixador de toda a Região da Beira Alta congregando vontades de todos os beirões e marcando o futebol português através da magia que as suas equipas espalhavam em campo.

Com uma história riquíssima, atingiu o apogeu com a presença na 1ª Divisão Nacional (atual 1ª Liga) em três épocas e com a conquista da Divisão de Honra (atual 2ª Liga). Infelizmente, quase ao fim de um século de história, o CAF, por uma série de vicissitudes de gestão viria no ano de 2005 a chegar ao fim. No entanto, o CAF era grande de mais para morrer e se, em termos jurídicos este foi declarado extinto, a verdade é que a sua memória e mais importante ainda, a vontade de vencer da Região de Viseu tinha de ser preservada e continuada.

É precisamente neste contexto que um grupo de sócios inconformados decide continuar a vida e a obra do CAF. Surge assim o Académico de Viseu Futebol Clube, um Clube que nasceu para preservar e divulgar a memória do CAF. Estes sócios e simpatizantes do “Viseu” liderados pelo Presidente-Fundador do Académico de Viseu Futebol Clube, António Silva Albino, não pouparam esforços para continuar a história do Clube e, acima de tudo devolver-lhe a grandeza de outros tempos. Foi este grupo de sócios, ex-dirigentes e simpatizantes do CAF sobre a batuta do Senhor António Silva Albino que foram igualmente recuperar o espólio riquíssimo como é exemplo as taças do Clube que tinham sido objeto de penhora. Independentemente das polémicas geradas na altura, o Académico de Viseu Futebol Clube (enquanto prolongamento do CAF) constitui um caso de sucesso desportivo tendo num curtíssimo período de vida de sete anos obtido muitos sucessos desportivos coroados no ano de 2012 pela subida à II Divisão de Futebol com o título de Campeão Nacional da III Divisão Nacional de Futebol.

Por outro lado, é o Clube mais eclético de toda a Região através das suas modalidades de Futebol, Andebol, Natação, Atletismo e Pesca Desportiva que hoje marcam as competições nacionais obtendo as mais elevadas honras para a cidade de Viseu.

Após a vitória na série centro da 2ª Divisão B no ano anterior, o Académico de Viseu Futebol Clube voltou aos escalões profissionais depois de muitos anos a competir nos escalões amadores. Assim sendo, a época 2013/2014 seria uma época de transição e adaptação a novas realidades, com desafios mais aliciantes e que poderia projetar o clube num panorama ainda mais nacional e dimensional. O objetivo desportivo prioritário era garantir a manutenção o mais rápido possível. Os restantes objetivos passavam por criar estruturas profissionais e organizacionais para tornar o Académico de Viseu num clube competitivo na 2ª Liga e a médio prazo, perspetivar alcançar o escalão maior do futebol português, 1ª Liga.

2. Caracterização da Equipa/Atletas

O plantel do Académico de Viseu Futebol Clube contou com a participação ao longo da época desportiva 2013/2014 de trinta e dois jogadores. Iniciaram a temporada (pré-época) vinte atletas e até ao encerramento das inscrições na Liga Portuguesa de Futebol Profissional chegaram mais cinco jogadores. Durante a abertura do mercado de transferências em Janeiro, saíram seis jogadores e entram outros sete. Ao todo passaram pelo clube vinte e três Portugueses, seis Brasileiros, um Cabo-Verdiano, um Costa-Marfinense e um Guineense. Com uma média de idades de 27,5 anos, o plantel teve jogadores com idades compreendidas entre os 20 anos e os 36 anos. Destes trinta e dois atletas, apenas nove transitaram da época anterior.

Tabela 1 - Atletas que representaram o Académico de Viseu Futebol Clube ao longo da época desportiva 2013/2014

	Nr	Nome	Clube Anterior	D. Nascimento	Idade	Altura
Guarda-Redes	12	Ricardo Janota	Atlético Portugal	10-03-1987	27	1,90
	21	Rodrigo Pacheco	Pero Pinheiro	11-12-1985	28	1,90
	77	Hélder Godinho	Santa Clara	08-09-1977	36	1,91
	1	Nuno Ricardo	Académico de Viseu	14-08-1979	34	1,83
Defesas	44	Cláudio Carolino	Gil Vicente	17-08-1977	36	1,81
	25	Thiago Pereira	Académico de Viseu	22-01-1984	30	1,85
	5	Tiago Gonçalves	Académico de Viseu	03-09-1986	27	1,82
	37	Paulo Monteiro	Santa Clara	21-01-1985	29	1,93
	26	Tiago Rosa	União de Leiria	06-03-1986	28	1,85
	88	Marco Lança	Santa Clara	17-01-1988	26	1,82
	30	Tomé Mendes	Nacional da Madeira	10-06-1986	27	1,82
	22	Tiago Costa	DOXA (Chipre)	22-04-1985	29	1,74

	29	Dalbert Henrique	Flamengo (Brasil)	08-09-1993	20	1,81
	20	Ricardo Ferreira	Académico de Viseu	20-03-1982	32	1,70
	74	Rodolfo Simões	Académico de Viseu	02-05-1993	20	1,78
	2	José Augusto Faria	Leixões	07-06-1986	26	1,81
Médios	11	Ibraima So	Académico de Viseu	30-11-1987	26	1,76
	23	Bruno Loureiro	Académico de Viseu	23-09-1989	24	1,72
	24	João Martins	Naval	30-06-1988	25	1,80
	13	Capela	UD Oliveirense	28-01-1986	28	1,88
	80	João Alves	Omonia (Chipre)	18-08-1980	33	1,78
	8	Leonel Alves	Sertanense	09-05-1988	25	1,72
	55	Lourenço Almeida	Desp. das Aves	04-12-1979	34	1,78
Avançados	28	Bassalia Ouattara	Tocha	24-04-1992	22	1,73
	7	Luisinho	Académico de Viseu	27-03-1990	24	1,67
	18	José Rui	Académico de Viseu	16-09-1982	31	1,82
	17	Bruno Grou	Pinhalnovense	25-12-1990	23	1,75
	99	Cafu	Alki Lanarca (Chipre)	17-11-1977	35	1,77
	90	Fausto Lourenço	Tondela	19-01-1987	27	1,75
	19	Diogo Alves	Fátima	19-10-1988	25	1,88
	10	Wendel Pimentel	Freamunde	17-03-1994	20	1,69
	9	Samir	Feirense	13-10-1988	25	1,92
Média					27,56	1,80



Figura 1 – Foto oficial do Académico de Viseu Futebol Clube

3. Caracterização da Equipa Técnica

A equipa técnica foi constituída por quatro treinadores. Um treinador principal, um treinador adjunto, um treinador adjunto responsável pela área da preparação física e um treinador adjunto responsável pelo treino de guarda-redes e coordenação da área de observação e análise de jogo. Apesar da especificação da função de cada um, a transversalidade e interligação de todos os comportamentos no processo de organização e treino levou a que todos os elementos da equipa técnica colaborassem no planeamento, operacionalização e reflexão de todas as tarefas inerentes à construção e organização da época desportiva promovendo assim uma evolução quer individual, quer coletiva.

4. Caracterização do Contexto Competitivo

A equipa do Académico de Viseu Futebol Clube disputou na época 2013/2014 a segunda liga profissional (Liga Cabovisão) organizada pela Liga Portuguesa de Futebol Profissional. Este campeonato foi disputado por vinte e duas equipas realizando cada uma, quarenta e dois jogos. Na tabela seguinte encontram-se as equipas que estiveram em competição nesta prova e a sua classificação final.

Antes de iniciar o Campeonato da 2ª Liga Cabovisão, o Académico de Viseu Futebol Clube disputou também a 1ª Fase da Taça da Liga.

Tabela 2 – Equipas participantes e respetiva classificação final da 2ª Liga Portuguesa de Futebol Profissional época 2013/2014

Pos	Clube	J	V	E	D	Pts.
1	Moreirense	42	21	16	5	79
2	Porto B	42	23	8	11	77
3	Penafiel	42	18	19	5	73
4	Aves	42	20	11	11	71
5	Benfica B	42	20	10	12	70
6	Sporting B	42	20	10	12	70
7	Portimonense	42	19	10	13	67
8	Chaves	42	19	10	13	67
9	Tondela	42	16	11	15	59
10	Farense	42	15	12	15	57
11	Ac. Viseu	42	16	6	20	54
12	Beira-Mar	42	14	12	16	54
13	União	42	14	10	18	52
14	Feirense	42	10	20	12	50
15	Santa Clara	42	13	9	20	48
16	Covilhã	42	13	9	20	48
17	Leixões	42	13	8	21	47
18	Trofense	42	11	14	17	47
19	Oliveirense	42	13	8	21	47
20	Braga B	42	12	8	22	44
21	Marítimo B	42	11	10	21	43
22	Atlético	42	9	13	20	40

4.1. Calendarização

Tabela 3 – Calendário competitivo da época do Académico de Viseu Futebol Clube na época desportiva 2013/2014

Comp.	Data	Jorn.	Jogo		Comp.	Data	Jorn.	Jogo		
Taça da Liga	27-Jul	1	Ac. Viseu	x	Atlético	22-Dez	22	Ac. Viseu	x	Moreirense
	31-Jul	2	Ac. Viseu	x	Leixões	28-Dez	23	SC Braga B	x	Ac. Viseu
	04-Ago	3	Penafiel	x	Ac. Viseu	12-Jan	24	Ac. Viseu	x	Marítimo B
	10-Ago	1	Moreirense	x	Ac. Viseu	18-Jan	25	Tondela	x	Ac. Viseu
	15-Ago	2	Ac. Viseu	x	SC Braga B	22-Jan	26	Ac. Viseu	x	Sp. Covilhã
	21-Ago	3	Marítimo B	x	Ac. Viseu	29-Jan	27	Ac. Viseu	x	Farense
	25-Ago	4	Ac. Viseu	x	Tondela	02-Fev	28	Chaves	x	Ac. Viseu
	01-Set	5	Sp. Covilhã	x	Ac. Viseu	09-Fev	29	Ac. Viseu	x	Un. Madeira
	15-Set	6	Farense	x	Ac. Viseu	16-Fev	30	Feirense	x	Ac. Viseu
	08-Set	7	Ac. Viseu	x	Chaves	22-Fev	31	Ac. Viseu	x	Benfica B
II Liga	28-Set	8	Un. Madeira	x	Ac. Viseu	02-Mar	32	Oliveirense	x	Ac. Viseu
	02-Out	9	Ac. Viseu	x	Feirense	09-Mar	33	Ac. Viseu	x	Sporting B
	06-Out	10	Benfica B	x	Ac. Viseu	16-Mar	34	Porto B	x	Ac. Viseu
	23-Out	11	Ac. Viseu	x	Oliveirense	23-Mar	35	Ac. Viseu	x	Beira-Mar
	28-Out	12	Sporting B	x	Ac. Viseu	30-Mar	36	Atlético	x	Ac. Viseu
	02-Nov	13	Ac. Viseu	x	Porto B	06-Abr	37	Ac. Viseu	x	Trofense
	06-Nov	14	Beira-Mar	x	Ac. Viseu	13-Abr	38	Penafiel	x	Ac. Viseu
	17-Nov	15	Ac. Viseu	x	Atlético	19-Abr	39	Ac. Viseu	x	Leixões
	24-Nov	16	Trofense	x	Ac. Viseu	27-Abr	40	Portimonense	x	Ac. Viseu
	27-Nov	17	Ac. Viseu	x	Penafiel	04-Mai	41	Ac. Viseu	x	Sta. Clara
	01-Dez	18	Leixões	x	Ac. Viseu	10-Mai	42	Des. Aves	x	Ac. Viseu
	07-Dez	19	Ac. Viseu	x	Portimonense					
	11-Dez	20	Sta. Clara	x	Ac. Viseu					
	15-Dez	21	Ac. Viseu	x	Des. Aves					

Capítulo II – Planificação Conceptual, Estratégica e Tática

5. Planificação Conceptual

5.1. Modelo de Jogo

5.1.1. Enquadramento Conceptual

O jogo de futebol caracteriza-se pela relação dialética de duas equipas oponentes, consubstanciando modos de interação no seio de redes de comunicação e de contra comunicação, que se traduzem na aplicação de ações técnico-táticas individuais e coletivas, organizadas e ordenadas num sistema de relações e inter-relações coerentes e consequentes, de ataque e defesa, tendo em vista a consecução de uma meta comum (Castelo, 1994).

Sem diminuir a importância das restantes características, é a relação de oposição entre os elementos das duas equipas em confronto e a relação de cooperação entre os elementos da mesma equipa, ocorridas num contexto aleatório, que traduzem a essência do jogo de Futebol (Garganta, 2001).

A especificidade mais representativa do jogo gravita em torno do conceito de equipa, entendida como um grupo de indivíduos reunidos para concretizar um objetivo comum previamente definido. A noção de interação, de relação de forças entre os elementos constituintes do coletivo, adquire, segundo esta perspetiva, uma expressão importante. Portanto, para levar de vencido os adversários dever-se-á desenvolver nos praticantes o espírito de colaboração e entreajuda, podendo constituir-se como um campo privilegiado para que os praticantes expressem a sua individualidade, manifestem as suas capacidades e simultaneamente, aprendam a subordinar os interesses pessoais aos interesses coletivos. Desta forma, o jogador deve ser capaz de passar de um projeto individual (tática individual) para um projeto coletivo (tática coletiva), dando o melhor de si à equipa (Garganta, 1996), isto é, pensar globalmente e agir localmente (Toffler, 1990, cit. Sousa, 2000).

No entender de Teodorescu (1984) uma equipa pode ser considerada como um sistema, “uma vez que as ações dos jogadores são integradas numa determinada estrutura, segundo um determinado modelo, de acordo com certos princípios e regras; tem uma determinada funcionalidade uma vez que o objetivo visado e a repartição das missões de cada jogador são coordenados com as dos outros companheiros (organização); é um sistema dinâmico, uma vez que tem a capacidade de autorregulação, portanto, de se adaptar às situações (fatores de perturbação, isto é, ações dos adversários) sem se desorganizar com facilidade”.

Assim sendo, as decisões tomadas pelos jogadores não são efetuadas ao acaso, mas obedecem a uma lógica interna de funcionamento da equipa (Mesquita, 1996).

O estudo da organização do jogo de Futebol, realizado através da observação do comportamento dos jogadores e das equipas, oferece a possibilidade de assinalar

ações/sequências de jogo que se afiguram representativas da dinâmica das partidas e constituem aspetos a reter para o ensino e treino da modalidade (Garganta, 1997).

Numa evolução natural, a ênfase passou a estar, não na distribuição pontual de um ou outro jogador no terreno de jogo, mas sim na dinâmica necessária para criar permanentemente situações de vantagem, numérica ou posicional, nas zonas de disputa de bola, quer em situações defensivas, quer em situações ofensivas. Noções como solidariedade, polivalência, *pressing*, compensações, coberturas, equilíbrio, entre outras, começaram a fazer parte da terminologia do Futebol (Pinto, 1996).

A organização dinâmica de uma equipa de Futebol consubstancia-se pela racionalização e objetivação das tarefas e missões táticas que se traduzem, fundamentalmente, pelo estabelecimento de atitudes e comportamentos técnico-táticos de base (ofensivos e defensivos) e específicos (ofensivos e defensivos), distribuídos aos diferentes jogadores que constituem o coletivo. Neste sentido, Castelo (1996) afirma que “um dos problemas mais complexos que determinam a eficácia de qualquer estrutura de uma equipa de Futebol é a forma como os jogadores desenvolvem a sua ação dentro da organização da equipa.”

Sobre o assunto, Garganta (2005) refere que “os elementos de uma equipa funcionam numa perspetiva teológica, na medida em que as atividades que contribuem para o êxito do processo, são organizadas em função de um fim, que pode ser alcançado a partir de diferentes condições de trabalho”.

Também Mombaerts (2000) refere que o Futebol só pode ser concebido a partir de uma equipa devidamente ordenada e estruturada cujos princípios organizativos dependam das atitudes de cada jogador. Assim, parece sustentável a ideia de que numa equipa, a conjugação da tática individual com a tática coletiva devem basear-se em princípios de jogo assentes numa lógica de rentabilização da performance.

Sobre o assunto Mourinho² menciona “o que de mais forte uma equipa pode ter, é jogar como uma equipa.” Para jogar como equipa é necessário ter organização, i.e., “apresentar regularidades que fazem com que, nos quatro momentos do jogo, todos os jogadores pensem em função da mesma coisa (ação de jogo) e ao mesmo tempo”.

Uma equipa de *topo* tem determinadas regularidades, padrões de jogo, organizações, tanto a defender como a atacar, onde seis, sete jogadores têm a função de pensar a mesma coisa e ao mesmo tempo (Frade, 2002). Esta perspetiva é reforçada por Valdano (1997), Garganta (1997), Faria (1999), Lillo (2003) e Oliveira (2004), quando evidenciam que todas as equipas necessitam de uma organização coletiva, linguagem comum e que tudo no Futebol necessita de se apoiar numa ordem, referenciada a princípios. No que toca à organização de jogo, só se conseguirá que esta seja verdadeiramente coletiva se as ações técnico-táticas a empreender por cada um dos onze jogadores forem perspetivadas em função de uma ideia comum (Modelo de Jogo), isto

² em entrevista a Oliveira et al., 2006

é, respeitando um referencial coletivo. As tarefas individuais dos jogadores terão de se relacionar e regular entre si para que o «todo» seja maior do que a soma das «partes» (Garganta, 1997).

Assim, e de acordo com algumas fontes bibliográficas consultadas (Queiroz, 1986; Pinto & Garganta, 1989; Silva, 1989; Bompa, 1990; Mombaerts, 1991; Claudino, 1993; Castelo, 1994; Leal & Quinta, 2001) o modelo de jogo consiste no mapeamento de um conjunto de referências necessárias para balizar a organização dos processos ofensivos e defensivos da equipa, nomeadamente no que respeita aos princípios, aos métodos e aos sistemas de jogo.

Na criação de um modelo de jogo para uma equipa, deve-se ter em consideração alguns aspetos correlacionados, tais como a conceção de jogo do treinador (Queiroz, 1986; Garganta, 1997; Frade, 1998; Castelo, 1998; Leal & Quinta, 2001; Oliveira, 2004), as capacidades e as características dos jogadores (Castelo, 1996 e 1998; Oliveira, 2003), os princípios de jogo, as organizações estruturais e a organização funcional (Oliveira, 2003).

Desta forma, o Modelo de Jogo deve preconizar, de forma metódica e sistemática, um corpo de ideias acerca de como se pretende que o jogo seja praticado (Oliveira & Graça, 1994), definindo de modo conciso as tarefas e os comportamentos técnico-táticos exigíveis aos jogadores (Queiroz, 1986).

O Modelo de Jogo é configurado a partir de princípios que se articulam entre si e que vão conferir identidade a uma certa forma de jogar, caracterizável através de determinados padrões de ação, de acordo com as diferentes fases ou momentos de jogo, independentemente da escala de manifestação (Queiroz, 1983; Teodorescu, 1984; Oliveira, 2004).

O treinador, enquanto principal responsável do processo de treino, deve assumir o protagonismo na construção do Modelo de Jogo da sua equipa, elaborando os princípios que pretende ver respeitados pelos jogadores. Faria (1999) citando Mourinho, em relação aos princípios de jogo, refere que “... tudo passa por explicar aos jogadores aquilo que têm de fazer, por lhes dar escolhas e fazê-los sentir mais participativos numa coisa que para muitos é competência única dos treinadores e para nós também é da competência dos jogadores.”

Assim, a definição e conceptualização de um Modelo de Jogo não dispensam atualmente a existência de alguns pressupostos fundamentais que balizam e orientam o processo de modelação por parte do treinador.

Vários autores³ defendem que o Modelo de Jogo Evoluído deve ser encontrado a partir da observação e caracterização do jogo das equipas mais representativas da modalidade,

³ Wrzos, 1984; Castelo, 1994; Garganta & Pinto, 1998

isto é, nas grandes competições internacionais (Campeonatos do Mundo, Campeonatos da Europa, Taças Europeias) e da objetivação das características comuns.

O Modelo de Jogo Evoluído deve ser entendido como uma referência e não como um modelo a atingir em absoluto. Esta referência deve ser a base conceptual para a construção do modelo de jogo a construir pelo treinador.

Numa perspetiva de evolução e de dinâmica o Modelo de Jogo não deve ter em si mesmo, um «objetivo final», pode e deve ser sujeito à interrogação sistemática, ou seja, podemos construí-lo, desconstruí-lo, reconstruí-lo, embora deva estar constantemente a ser visualizado, mantendo-se o futuro como elemento causal do comportamento (Frade, 1985).

5.1.2. Da Conceção à Ação...

Em qualquer área da atividade humana deverá existir um diálogo sistemático, consistente e complementar entre a teoria e a prática. Parte-se da prática para a teorizar e desta volta-se à prática para a orientar (Castelo, 2004).

A experiência e a capacidade intelectual do treinador são fatores preponderantes na construção do Modelo de Jogo. Contudo, não se pode implementar ou executar aquilo que não se sabe, que não se domina com suficiente segurança. Daí a necessidade de o treinador retirar da sua experiência e da sua capacidade de equacionar e refletir constante e continuamente os elementos fundamentais do Modelo de Jogo e as suas interdependências, os quais determinam, em ultima análise, a eficácia da organização da equipa (Castelo, 1996).

Sobre este assunto, Sanjurjo & Suárez (2003) consideram que para se poder ensinar o Futebol se deve ter um conhecimento profundo de quais são as suas características, finalidades e objetivos.

As capacidades e as características dos jogadores que constituem a equipa devem ser aspetos importantes na criação de um Modelo de Jogo. Neste sentido, o modelo de jogo adotado pelo treinador será tanto mais eficiente, quanto ele melhor souber discernir e escolher as ideias de jogo que valorizem ao máximo as disponibilidades do elemento humano que ele tem à sua disposição (Bota & Evulet, 2001).

O Modelo de Jogo será tanto mais rico quanto mais possibilitar aos jogadores acrescentarem a sua própria criatividade e talento sem, no entanto, adulterar as premissas do próprio modelo.

Em relação a este assunto, Violante (2002) refere que a questão fundamental do Modelo de Jogo reside no facto de se racionalizar aquilo que é possível, não cortando, nunca, a possibilidade de evidência da grande capacidade criadora e intuitiva dos jogadores.

É fundamental que o treinador, partindo do Modelo de Jogo Evoluído, tenha uma ideia precisa das tarefas/missões táticas dos jogadores dentro da equipa. O grau de coesão de uma equipa cresce exponencialmente à medida que os jogadores percecionam e consciencializam as suas tarefas, responsabilidades e direitos que lhes cabem dentro do coletivo (Castelo, 2004).

Em resumo, deve entender-se Modelo de Jogo como uma ideia de jogo constituída por princípios e subprincípios representativos dos diferentes momentos/fases do jogo, que se articulam entre si, manifestando uma organização funcional própria, ou seja, uma identidade. Esse Modelo, como Modelo que é, assume-se sempre como uma conjectura e está permanentemente aberta aos acrescentos individuais e coletivos, por isso, em contínua construção e nunca é, nem será, um dado adquirido. O Modelo final é sempre inatingível, porque está sempre em reconstrução, em constante evolução. Como tal, o Modelo de Jogo estabelece-se como base racional que permite canalizar a tomada de consciência por parte de todos os jogadores sobre os direitos e deveres, fundamentalmente no que diz respeito às suas funções e limites.

5.2. Modelo de Jogo do Académico de Viseu Futebol Clube

O Modelo de Jogo da equipa sénior do Académico de Viseu Futebol Clube regeu-se segundo alguns princípios mas obviamente para que seja exequível, é necessário uma boa organização quer ofensiva quer defensiva. O Modelo de Jogo deve ser encarado/utilizado como uma linha orientadora e estimula a criatividade e a espontaneidade dos jogadores. Os princípios orientadores são:

- Os comportamentos e movimentos dos jogadores assentam num jogo de posições, linhas e triângulos para uma perfeita cobertura do terreno de jogo nas diferentes fases do mesmo,
- Tem como base a posse de bola e transições rápidas após a sua recuperação, assim, pretende-se praticar um futebol atrativo (eficaz e organizado) através de uma boa circulação da bola, sempre com o objetivo de criar muitas possibilidades de marcar.
- A equipa defende com base nos “sistemas de jogo” (estes são dinâmicos). Todos os jogadores desdobram-se para participar no processo defensivo, recuperando o mais rapidamente possível as suas posições “originais” (eventualmente em sistema de compensações, ou seja, o jogador mais perto faz a posição do colega e este a sua em momentos pontuais).

5.2.1. Sistema Tático

- 4:3:3

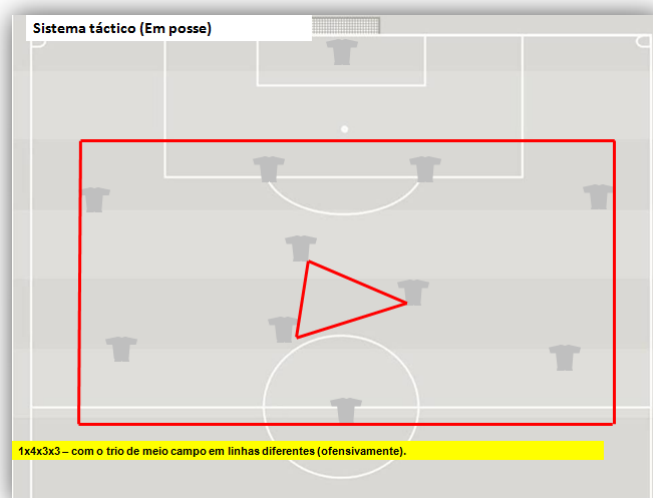


Figura 2 – Modelo de Jogo Académico de Viseu Futebol Clube: Sistema 4:3:3 em posse de bola

- 4:4:2 em losango - Resultado desfavorável

- Laterais com maior liberdade para se projetarem no corredor



Figura 3 – Modelo de Jogo Académico de Viseu Futebol Clube: Sistema 4:4:2

- 4:3:2 – Inferioridade numérica

- Os dois homens a bascular nas laterais/zona central
- Linha defensiva e meio-campo permanecem iguais.



Figura 4 – Modelo de Jogo Académico de Viseu Futebol Clube: Sistema 4:3:2 em inferioridade numérica

5.2.2. Organização Ofensiva

1ª Fase – Construção

O processo inicia-se com a linha defensiva (o processo ofensivo não é exclusivo dos avançados) e é fundamental a qualidade de passe

No Pontapé de baliza a 1ª opção é sempre sair a jogar pelos defesas centrais. Caso não seja possível devemos sair pelo médio centro (2ª opção). Se não der para sair pelo corredor central então a 3ª opção é jogar pelos defesas laterais. Se nenhuma das opções anteriores for possível o guarda-redes deve bater longo tendo como referência o Ponta de lança com os extremos em profundidade (4ª opção).

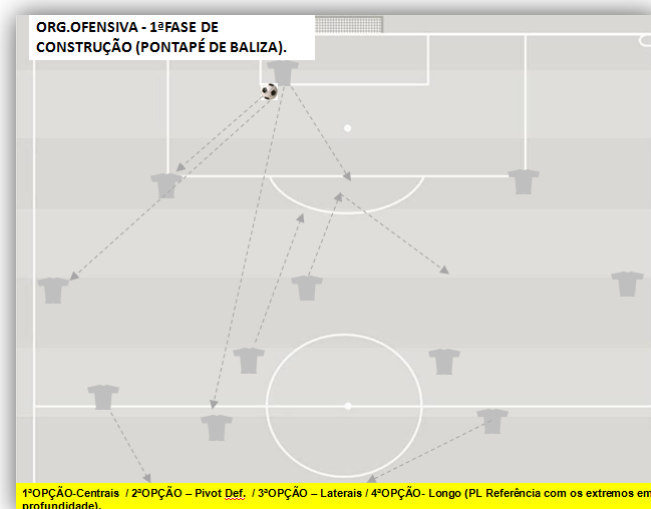


Figura 5 – Modelo de Jogo Académico de Viseu Futebol Clube: Organização ofensiva no pontapé de baliza

Em posse de bola os três jogadores do meio campo devem encontra-se em linhas diferentes (4:1:2:3) e participam no processo ofensivo o lateral do lado onde se encontra a bola, deve subir para apoiar o colega de posse da bola, os dois extremos, dois médios (o terceiro fica a fazer o equilíbrio defensivo) e o ponta de lança.

2ª Fase – Organização/Circulação

Para potenciar uma boa circulação da bola, deve ser feita uma perfeita cobertura do terreno de jogo, através da criação de muitas linhas de passe para que o portador da bola possa escolher a melhor opção de passe. Dar velocidade à bola através de um número reduzido de toques na bola (velocidade de decisão e execução).

Nos Lançamentos laterais quando este tem lugar no sector ofensivo, deverá ser executado de forma a proporcionar um cruzamento para a zona de finalização. No sector defensivo e médio, quando não é possível sair a jogar devido à pressão do adversário, o lançamento deve ser executado de forma direta para a frente junto à linha lateral para a desmarcação do Avançado; ou para o Extremo que joga de cabeça para a entrada do seu colega nas “suas costas”.

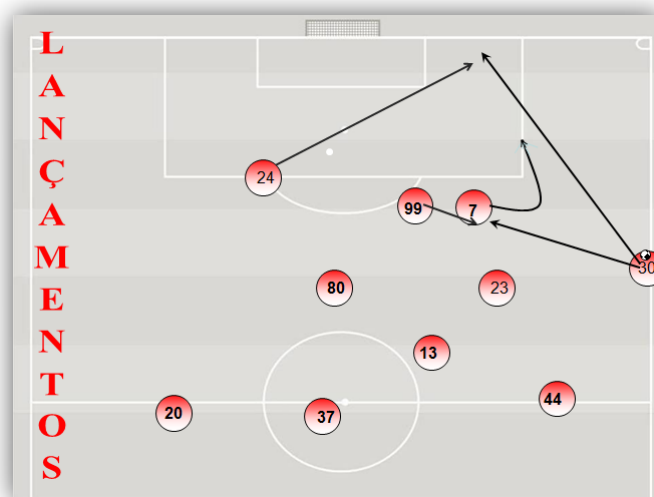


Figura 6 – Modelo de Jogo Académico de Viseu Futebol Clube: Lançamentos laterais ofensivos

3ª Fase – Criar Situações de Finalização

No último terço e como referência a cruzamento, o Ponta de lança deve atacar o 1º poste, o extremo do lado contrário o 2ºPoste e um dos médios interiores aparecer para finalizar nas costas do ponta de lança. Se o cruzamento for feito em cima da linha final deve ser referencia o cruzamento atrasado porque existe a tendência da linha defensiva em recuar para a baliza, ou seja, o Ponta de lança arrasta linha defensiva e o Extremo lado contrário deve aparecer na zona do penalti para finalizar. O Médio interior deve ficar á entrada da área.

No último terço a referência de cruzamento:

- Ponta de lança ao 1º poste
- Extremo ao 2º Poste
- Um dos médios interiores aparecer para finalizar nas costas do ponta de lança...

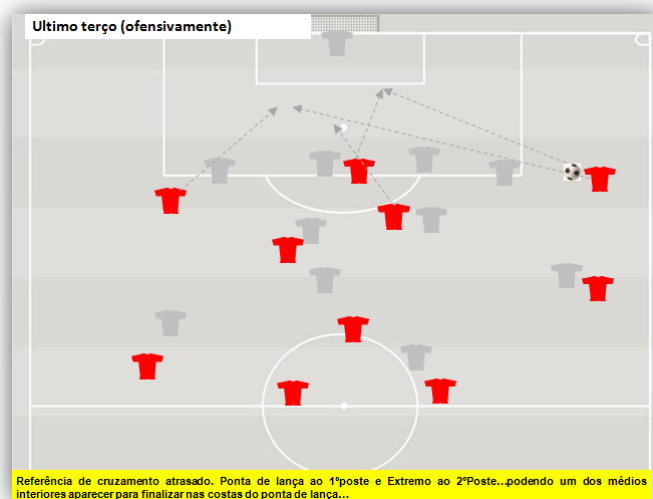


Figura 7 – Modelo de Jogo Académico de Viseu Futebol Clube: Organização ofensiva após cruzamento

A referência de cruzamento atrasado próximo da linha final (tendência da linha defensiva em recuar para a baliza):

- Ponta de lança arrasta linha defensiva
- Extremo lado contrário tem a referência do penalti para finalizar
- Médio interior á entrada.

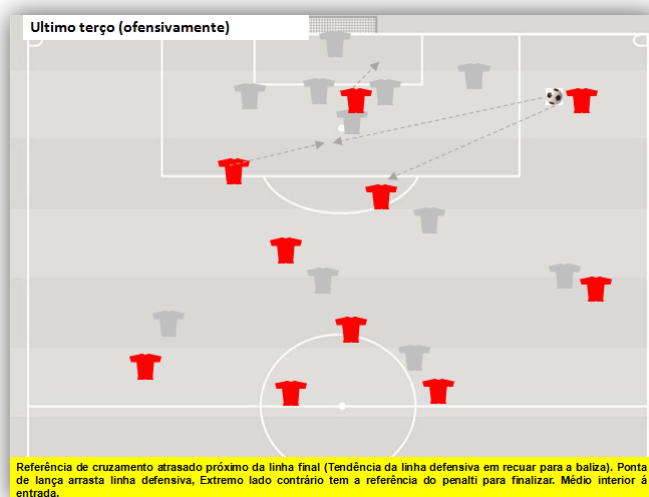


Figura 8 – Modelo de Jogo Académico de Viseu Futebol Clube: Organização ofensiva após cruzamento atrasado

4ª Fase – Finalização (Marcar Golos)

5.2.3. Transição Defesa /Ataque

De forma a aproveitar a desorganização posicional do adversário deve-se condicionar a ação do portador da bola, fechar a equipa em pressão para dificultar a ação do adversário, organizar e posicionar defensivamente a equipa e ganhar o mais rápido possível a bola e sair em transições rápidas para os extremos ou PL. Dar prioridade às ruturas dos extremos entre os centrais e os laterais adversários e/ou explorar os espaços nas suas costas.

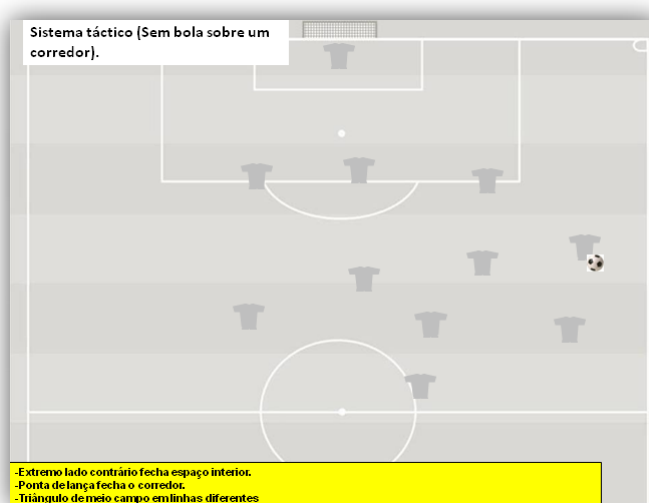


Figura 9 – Modelo de Jogo Académico de Viseu Futebol Clube: Preparação para transição atacante

5.2.4. Organização Defensiva

A atitude defensiva (posicionamento base defensivo) fundamenta-se pelo cumprimento do princípio defensivo da concentração, defendendo predominantemente o corredor central do terreno de jogo e também dos princípios de jogo contenção/cobertura em todo o campo.

Pretende-se também que a equipa funcione em bloco, com os sectores perto uns dos outros (4:2:3:1), variando a sua posição em função da bola, com os laterais a fechar dentro e a darem cobertura aos defesas centrais.

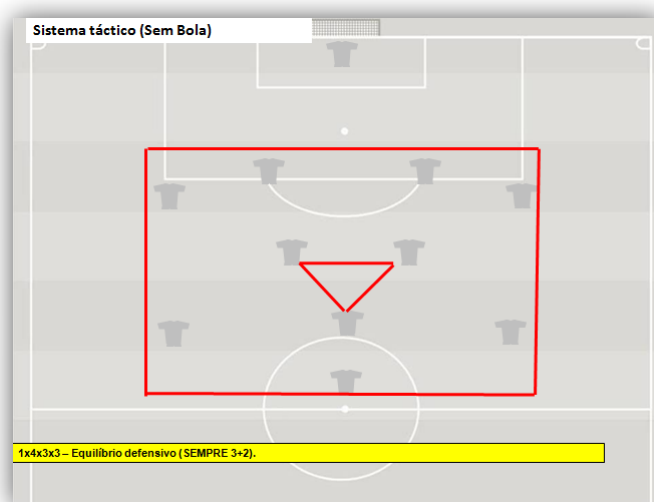


Figura 10 – Modelo de Jogo Académico de Viseu Futebol Clube: Organização defensiva

A primeira fase de organização defensiva começa com o facto de não deixar a defesa contrária sair a jogar, fechar o corredor central e a segunda fase inicia-se quando a bola entra no defesa lateral contrário. Nesse momento a equipa deverá deambular no sentido desse corredor, formando um triângulo de pressão ao portador da bola no corredor lateral condicionando assim a sua ação com o Médios em cobertura defensiva e em “equilíbrio” no meio campo. Outros momentos de pressão desenvolvem-se quando a bola se encontra em trajetória aérea, quando o adversário recebe a bola de costas para a nossa baliza e quando esta se encontra no interior da nossa equipa. No Pontapé de baliza do adversário:

- Extremo do lado contrário “divide” na frente evitando saída curta.
- Médio defensivo “descai” sobre o lado da bola e um dos médios interiores baixa ligeiramente.

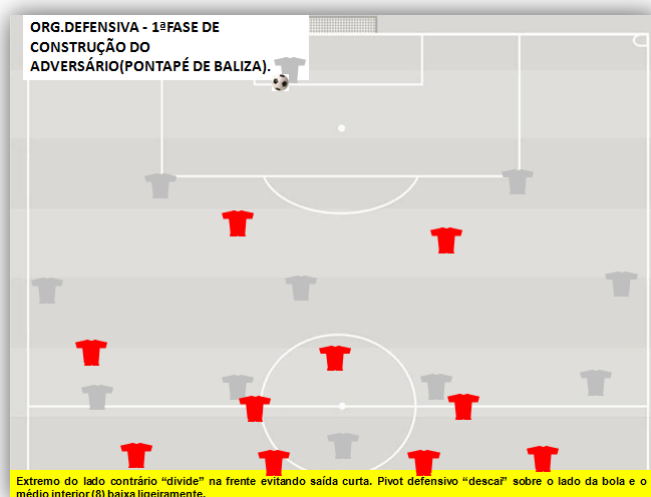


Figura 11 – Modelo de Jogo Académico de Viseu Futebol Clube: Organização defensiva no pontapé de baliza

A organização das linhas defensivas exprime-se pela já referida pressão ao adversário com bola (triângulo de pressão), a partir do qual todos os restantes jogadores se articulam estabelecendo uma distância e ângulos corretos dando assim cobertura à ação dos companheiros, e protegendo sempre os caminhos mais diretos para a nossa baliza.

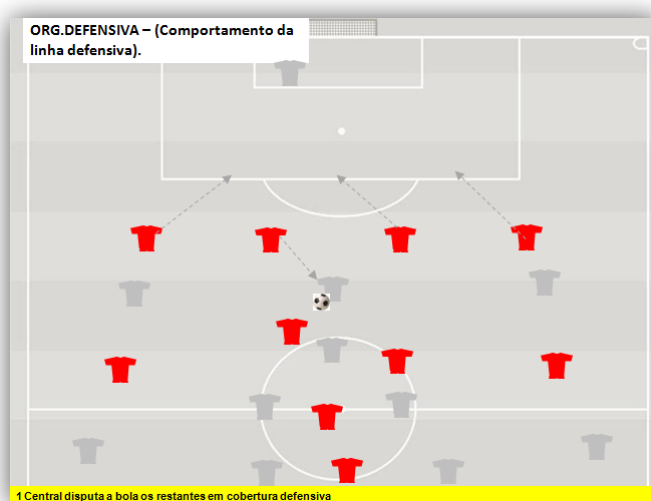


Figura 12 – Modelo de Jogo Académico de Viseu Futebol Clube: Princípios de jogo (contenção/cobertura)

Outros Aspetos:

- Cabeceamentos Defensivos – Altos e para zonas laterais.
- Condicionar adversários para fora / pé fraco.

5.2.5. Transição Ataque/Defesa

Define-se como a reação e toma de atitude à perda da posse de bola. O objetivo é condicionar de imediato a ação do portador da bola, fechar a equipa em pressão para dificultar a ação do adversário, organizar e posicionar defensivamente a equipa e ganhar o mais rápido possível a bola (regra dos 8 segundos). É necessário grande agressividade na perda da bola no sentido de a recuperar ou de promover o equilíbrio defensivo.

5.2.6. Esquemas táticos

Nos cantos defensivos, os jogadores fazem marcação à zona. A figura seguinte mostra a distribuição dos jogadores em campo. É fundamental a concentração nestes momentos e é dado a cada um a responsabilização da disputa de bola na sua zona. Para isto os jogadores devem estar predispostos a agir (estar ativos).

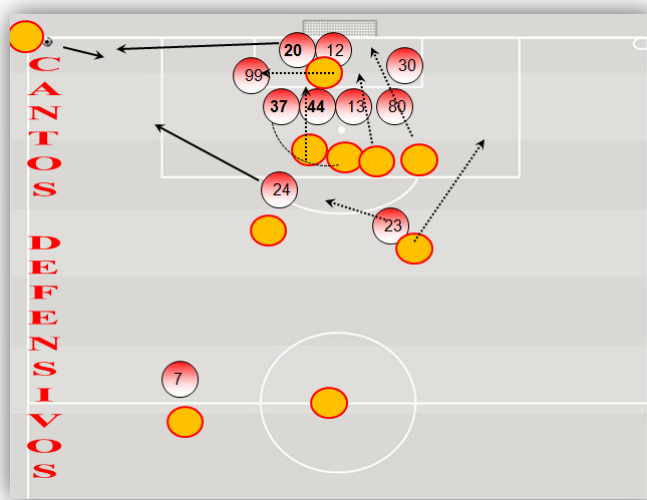


Figura 13 – Modelo de Jogo Académico de Viseu Futebol Clube: Cantos defensivos

Nos cantos ofensivos, e em função da análise dos adversários, são sempre definidos comportamentos e movimentos para tentar quebrar a organização adversária. A cada canto equivale um sinal. Independentemente da estratégia ofensiva, ficam sempre em equilíbrio defensivo $N+1$ jogadores (N =adversários).

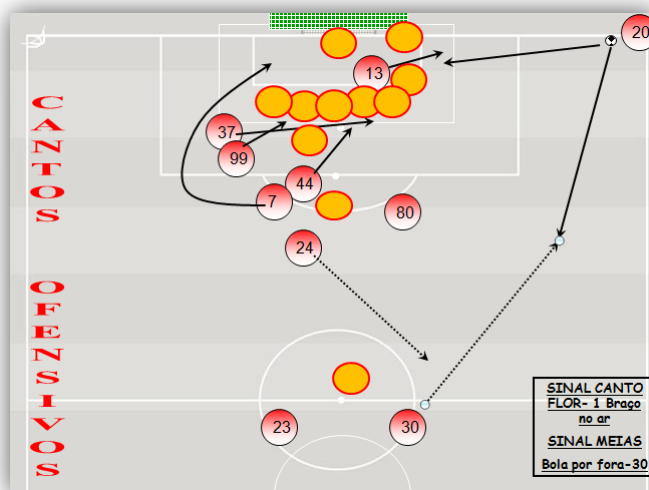


Figura 14 – Modelo de Jogo Académico de Viseu Futebol Clube: Cantos ofensivos

Nos Livres a favor a velocidade na marcação é a prioridade. O objetivo é não deixar a equipa adversária organizar-se. Não sendo possível, ou porque o árbitro não deixa, ou porque a equipa se encontra desequilibrada, deve-se realizar o que está definido. Nos livres contra é fundamental não perder a concentração e estar atenta a movimentações dos adversários.

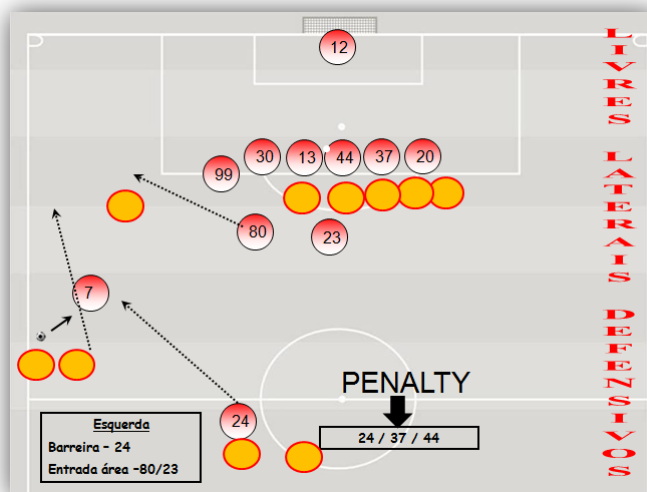


Figura 15 – Modelo de Jogo Académico de Viseu Futebol Clube: Livres laterais defensivos

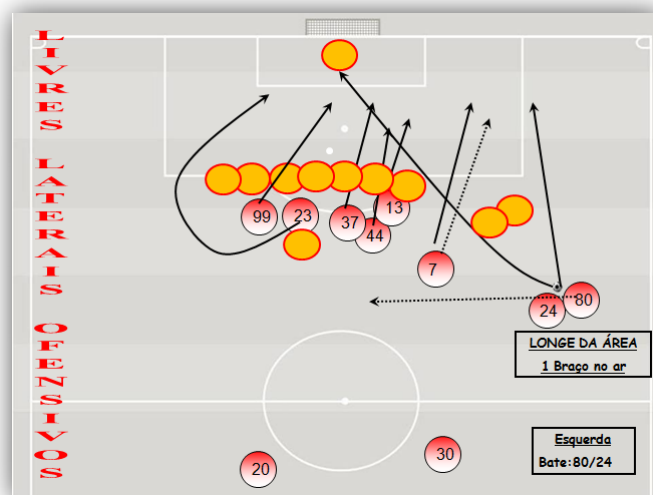


Figura 16 – Modelo de Jogo Académico de Viseu Futebol Clube: Livres laterais ofensivos

6. Planificação Estratégica-Tática

A necessidade de ter uma visão clara acerca do futuro, implica a existência de um processo de planeamento mais ou menos formalizado, para o futuro que se aspira (Pires, 2005). Neste sentido, os resultados desportivos têm de ser construídos com base num trabalho devidamente pensado e planeado, em função dos objetivos previamente definidos, procurando reduzir à mínima expressão os fatores que aumentam a incerteza e que rodeiam o resultado (Garganta, 2003).

Através da gestão do treino procura-se conduzir um grupo com objetivos comuns, assim como, organizar e coordenar interesses e motivações (Garganta, 2004). Neste contexto, o planeamento assume uma importância significativa, sendo, segundo Pires (2005), uma função essencial da gestão. Como nos refere Castelo (2004), a dificuldade que envolve a preparação e maximização das capacidades e potencialidades de uma equipa de Futebol, determina a necessidade de uma visão global e integradora de todos os elementos que influenciam de forma preponderante o rendimento da equipa, através de uma planificação sistemática e dinâmica.

Através do planeamento do treino torna-se possível a prospeção do desenvolvimento qualitativo dos jogadores e da equipa, de acordo com as suas possibilidades (Teodorescu, 2003).

O planeamento permite ao treinador controlar o trabalho desenvolvido assim como avaliar os pontos fortes e fracos da sua intervenção (Garganta, 1991). Enquanto parte integrante das tarefas do treinador, o planeamento assume-se como uma necessidade e uma ajuda para o seu trabalho (Teodorescu, 2003), constituindo-se como uma fase fulcral de toda a organização do processo de treino. Na planificação deve-se analisar, definir e sistematizar as diferentes operações inerentes à construção e desenvolvimento de uma equipa, organizando-as em função das finalidades, objetivos e previsões, escolhendo as decisões que visem a máxima eficácia e funcionalidade (Castelo, 2003).

O planeamento e a periodização do treino são aspetos abordados pela teoria do treino, enquanto disciplina científica, na procura duma preparação científica da equipa (Teodorescu, 2003).

6.1. O Planeamento

Pode-se definir o planeamento como o processo através do qual se pretende organizar o futuro, estabelecendo objetivos e implementando as estratégias necessárias para os alcançar, tendo em conta o ambiente externo e interno da organização (Pires, 2005).

O termo planeamento corresponde à ação de projetar, programar, prever, elaborar planos, antecipar acontecimentos, providências e resultados, traçar programas e etapas com vista a objetivos e metas pré-definidas (Silva, 1998). Planear ou planificar,

significa descrever e organizar antecipadamente, as condições de treino, os objetivos a atingir, os meios e métodos a aplicar, as fases teoricamente mais importantes e exigentes da época desportiva, o que exige grande esforço de aplicação e reflexão, mas proporciona ao treinador inúmeras vantagens (Garganta, 1991). A planificação deve ser entendida como um método que analisa, define e sistematiza as diferentes operações inerentes à construção e desenvolvimento de uma equipa (Castelo, 2004). Os seus objetivos são: (1) assinalar as situações vantajosas para a organização, (2) antecipar a resolução de problemas previstos e, (3) formular planos de ação (Castelo, 2003).

De acordo com Silva (1998), o planeamento do treino corresponde ao ato de projetar as ações necessárias à preparação de um desportista, com o intuito de obter um determinado resultado ou, o processo mediante o qual o treinador e a sua equipa definem as linhas de ação capazes de conduzirem ao resultado desejado.

Mourinho (2001)⁴ refere que a planificação é o ato de preparar e estabelecer um plano de atividades para realizar um conjunto de tarefas, o que pressupõe a necessidade de determinar um conjunto de objetivos e os meios, os conteúdos e as estratégias de os alcançar. Este facto requer, segundo o autor, a necessidade de reestruturar uma tipificação/modelo de ação.

Ao nível do subsistema tático-estratégico, Castelo (2003, 2004) distingue três níveis de planificação: planificação conceptual, planificação estratégica e planificação tática. Com base neste autor, sintetizamos cada um destes níveis de planificação: (a) a planificação conceptual caracteriza-se pela construção de um Modelo de Jogo da equipa que é alicerçado em três vertentes fundamentais: a conceção de jogo por parte do treinador, as particularidades e potencialidades dos jogadores que constituem a equipa e, as tendências evolutivas do jogo, (b) a planificação estratégica caracterizam-se pela escolha das estratégias mais eficazes em função de três vertentes fundamentais: o conhecimento da expressão tática da própria equipa, o conhecimento e o estudo das condições objetivas sobre as quais se realizará o futuro confronto desportivo (fazem parte deste conhecimento a expressão tática da equipa adversária, o terreno de jogo, as condições e circunstâncias em que este se vai desenrolar) e, as adaptações funcionais de base da equipa, em função das vertentes anteriores, por forma a criar as condições mais desfavoráveis à equipa adversária e mais favoráveis á própria equipa, durante o desafio competitivo, (c) a planificação tática caracteriza-se pela aplicação prática, i.e., pelo carácter aplicativo e operativo da planificação conceptual e da planificação estratégica durante o jogo, com vista à concretização dos objetivos preestabelecidos para um determinado confronto competitivo.

6.1.1. Exigências e objetivos da planificação

Planificar é uma tarefa de grande complexidade devido à dificuldade que surge para se estabelecerem os objetivos de rendimento, dado o número e características dos

⁴ <http://docentes.esel.ipleiria.pt/joaocruz/POAEF.htm>

jogadores e técnicos envolvidos na competição, assim como pela variedade de fatores implicados (Calvo, 1998)⁵. Neste sentido, este autor salienta a necessidade da planificação ser flexível e única. Flexível para se adaptar às diferentes situações; única, porque deverá contemplar de forma homogénea e integral, todo o conjunto de fatores de rendimento que o influenciam, ajustando-se de uma maneira personalizada às características adaptativas de cada jogador, de acordo com as suas funções no jogo e o seu estado de desenvolvimento (Calvo, 1998)³. Também Teodorescu (2003) destaca o seu carácter único, tornando-se válida somente para a respetiva equipa.

Segundo Castelo (2003), a planificação evidencia quatro elementos de base: (1) orientação para o futuro, tendo em conta a situação atual do sistema de organização da equipa, os resultados e consequências antecipadas das diferentes ações estabelecidas e produzidas e, as novas configurações desejáveis da organização da equipa, (2) o contexto desportivo em consideração, ou seja, as relações entre a organização da equipa e o seu contexto (com as equipas adversárias, especialmente ao nível das suas expressões técnico-táticas e, com as diferentes competições), (3) a continuidade e globalidade do processo e, (4) os planos para transformação da realidade presente, no sentido de passar para a situação desejável.

O treinador deverá avaliar e corrigir permanentemente o percurso adaptativo que o praticante está a seguir para que este possa efetivamente alcançar os objetivos previstos (Silva, 1998). Tendo em consideração o carácter antecipatório do planeamento. Garganta (1991) refere que a sua concretização só se torna viável se este puder ser alterado e reformulado. De facto, por maior que seja a experiência do treinador, conhecimentos e capacidade de organização, surgem sempre situações imprevistas como alterações ao nível da competição, do local de treino, lesões de atletas, castigos (Silva, 1998). Neste sentido, o ato de planear não termina com o início da execução do plano.

Pese embora esta possibilidade de modificação, Garganta (1991) salienta a necessidade de manter sempre a essência fundamental do planeamento.

6.1.2. Variáveis a ter em conta na Planificação

De acordo com Garganta (1991) a planificação alicerça-se em fatores de várias ordens, de entre os quais se destaca: (a) as informações gerais sobre os praticantes (dados pessoais, antropométricos fisiológicos bem como o historial desportivo e clínico dos atletas); (b) as informações gerais sobre as condições de treino (horários, locais, instalações e materiais de treino); (c) as informações específicas sobre os jogadores e a equipa (nível de desenvolvimento das diferentes capacidades motoras, das capacidades psíquicas bem como nível técnico e tático); (d) as informações sobre o calendário competitivo; (e) e a esquematização dos princípios de jogo que se pretende implementar

⁵ <http://www.efdeportes.com/efd12/acalvo.htm>

(modelo/conceção de jogo). Nesta linha, Calvo (1998) apresenta também um conjunto de variáveis que devemos ter em conta na planificação: (a) as características específicas da modalidade; (b) o sistema e calendário competitivo; (c) a composição dos jogadores do plantel; (d) a conceção geral de jogo, sistemas e funções a desempenhar; (e) as características individuais dos jogadores e (f) as características do clube e dos treinos.

Após o conhecimento e análise das capacidades momentâneas dos praticantes ou da equipa, e em função dos objetivos definidos, o treinador deverá prescrever exercícios de treino que definam, orientem e modifiquem o processo de formação e desenvolvimento destes, procurando uma resposta adequada e eficaz às exigências que o treino e a competição encerram (Castelo, 2002). Emana deste pressuposto a necessidade de um criterioso planeamento e programação do treino desportivo.

De acordo com Garganta (1991) a periodização é um aspeto particular do planeamento. Contrariamente, Mourinho (2001) considera a periodização como um aspeto particular da programação. Segundo este autor, programar consiste em definir e determinar o conjunto de conteúdos e estratégias de ação que perspetivem e estructurem um processo de trabalho que vise o treino nas diversas dimensões e competições. Nesta linha parece estar de acordo com Castelo (2002) ao referir que qualquer uma das unidades lógicas de programação do processo de treino (cada planeamento anual, cada período do processo anual de treino, cada sessão de treino, cada exercício de treino), deve ser encarado como uma oportunidade que encaminhará inapelavelmente o jogador ou a equipa para uma evolução desportiva significativa, perdurável e sustentada no futuro. Assim, através da visão em relação ao futuro que se deseja construir, há que escolher os objetivos certos, utilizar os instrumentos apropriados, escolher as estratégias adequadas e desenvolver os projetos ajustados às mudanças que se pretendem desencadear (Pires, 2005).

6.2. A Periodização

Segundo Garganta (1991) denomina-se de periodização, a divisão da época em períodos, em função das características do calendário competitivo e de acordo com as leis e princípios do treino desportivo.

Segundo Pinto (1988), a periodização é a estruturação das mudanças que o processo de treino vai conhecendo ao longo da sua realização, em função dos vários períodos que atravessa.

De acordo com Garganta (1993), o conceito de periodização refere-se à divisão da época em períodos, ou ciclos de treino, cada um dos quais com estrutura diferenciada (características e objetivos específicos), em função da duração e das demais características do calendário competitivo, mas sobretudo com a natureza da adaptação do organismo do atleta aos estímulos a que é sujeito e os princípios de treino desportivo.

Silva (1998) evidencia que periodizar significa dividir a época desportiva em períodos, coincidentes com as fases da forma desportiva, face ao calendário de competições.

Face a estas definições, considera-se que estruturar a época em períodos, ou ciclos de treino, com características e objetivos específicos torna-se imprescindível para se realizar um planeamento (Garganta, 1991) e uma programação eficaz (Garganta, 2003). Esta divisão ajuda a organizar o processo de treino, tornando mais efetivo o conteúdo da preparação, face aos objetivos e o tempo a gerir (Garganta, 1993). No entanto, esta perspetiva parece não ser consensual. De facto, a importância da periodização no Futebol relaciona-se com as atribuições associadas ao conceito físico.

Segundo Garganta (1991), a periodização diz respeito fundamentalmente aos aspetos relacionados com a dinâmica das cargas de treino e com a consequente dinâmica da adaptação do organismo a essas cargas, de acordo com os períodos da época que se atravessa. Este entendimento vincula eminentemente a periodização com a dimensão “física” do planeamento. A este propósito Faria (1999) e Oliveira (2002) referem que quando nos confrontamos com a divisão da época em períodos, esta parece estar maioritariamente relacionada com um conceito de periodização física, convencional. Garganta (1993) parece também colaborar deste pressuposto. Segundo este autor, a periodização do treino tem assentado numa base que predominantemente se reporta aos aspetos da adaptação morfológica, fisiológica ou bioquímica do organismo. Este facto determina que, com frequência, ao perspetivar-se a periodização do treino em Futebol, se tenda a reduzir todo o processo às repercussões das cargas no plano físico, dando pouco relevo os fatores dominantes da capacidade de jogo (Garganta, 1993). Este autor acrescenta que, embora produtiva quando se pretende resolver questões mais restritas, esta perspetiva de periodização apenas traduz uma visão parcelar do processo de treino. Para Garganta (1993), a edificação da forma desportiva deve assentar, numa base muito mais lata que considera (a) o atleta como um todo, e (b) que traduza um conhecimento cada vez mais específico da modalidade.

Tendo em conta este postulado e referindo a importância da necessidade dum elevado nível de execução técnica e resolução tática dos jogadores, ao longo de todos os jogos do período competitivo, Garganta (1993) realça a necessidade de impor uma periodização mais adequada, a qual dedique uma constante atenção à análise dos aspetos estruturais e funcionais do jogo formal para, em função disso, sistematizar os objetivos e a natureza dos efeitos e do conteúdo, dos exercícios a propor aos jogadores no processo de treino desportivo, em Futebol.

Enquadrado com esta linha de pensamento, Mourinho (2001) entende que a periodização no Futebol relaciona-se com uma distribuição no tempo, de forma regular, dos comportamentos táticos de jogo, individuais e coletivos, assim como a subjacente e progressiva adaptação do jogador e da equipa a nível técnico, físico, cognitivo e psicológico.

Face ao exposto, podemos sintetizar que, no Futebol, devemos alargar a visão tradicional do conceito de Periodização, muito centrada nos aspetos físico-condicionais para uma que também inclua os pressupostos táticos e demais dimensões do rendimento do jogo de Futebol. Neste sentido, a periodização será referenciada aos aspetos da organização do jogo da equipa, em função do modelo e da conceção de jogo – Periodização Tática. O conceito de periodização em Futebol deve apresentar dinâmica e abrangência de modo a englobar todo o processo de preparação da equipa e dos jogadores.

6.2.1. A periodização da época desportiva no contexto do Futebol

De acordo com Peixoto (1999), atualmente surgem distintas formas para a elaboração de vários tipos de sistemas de periodização. De acordo com o autor, nos grupos de especialização, estes sistemas preveem uma alternância entre volume e intensidade muito acentuada, com predominância do volume no período preparatório e da intensidade no período competitivo. Reportando-se de forma mais concreta aos desportos coletivos, Peixoto (1999) salienta que após um curto período preparatório com volume de carga elevado, surge um longo período competitivo onde a intensidade, após uma subida gradual, poderá ou deverá atingir o seu melhor durante a fase mais importante dos campeonatos.

Segundo Silva (1998) a periodização típica envolve três níveis fundamentais: (a) microciclos, que se agrupam em (b) mesociclos, e estes em (c) macrociclos.

Tanto Silva (1998) como Castelo (2000) esclarecem que embora um microciclo tenha quase sempre uma duração de 7 dias, procurando refletir a rotina semanal da vida quotidiana, a sua duração pode variar. Silva (1998) fala numa variação entre os 2-3 dias e 13-14 dias enquanto Castelo (2000), sugere que pode ter entre 3 a 4 dias, podendo chegar aos 10 a 14 dias. Estes valores são próximos pois como nos refere Silva (1998) a sua estrutura e duração é em função da estrutura do quadro competitivo para o qual os atletas se preparam.

Os microciclos agrupam-se em mesociclos, cuja duração é de cerca de 30 dias (Silva, 1998). Peixoto (1999) referencia-os para 3 a 6 semanas. Genericamente o mesociclo é um ciclo médio de treino (Peixoto, 1999), através do qual se processa a organização e sucessão ótima dos microciclos com características diferenciadas, definindo as etapas próprias de cada período (Peixoto, 1999).

Os mesociclos agrupam-se em macrociclos, os quais englobam um ciclo de construção, manutenção e perda da forma (Silva, 1998). O mesmo autor destaca a possibilidade de, na mesma época desportiva poder existir mais do que um macrociclo.

Nesta linha de pensamento, Mourinho (2001) refere que a inadequação dos conceitos convencionais de periodização do treino decorrem da existência, no Futebol de: (a) um

período preparatório muito reduzido e com exigências competitivas elevadas, (b) um período competitivo muito grande, (c) quadros competitivos longos, (d) competições em simultâneo; (e) elevado número de jogos e, (f) necessidade de alto rendimento durante toda a época. Este autor destaca ainda que as componentes que direcionam o processo de treino e um projeto de jogo são a tático-técnica e cognitiva. Este entendimento permite- nos constatar que a carga não deverá ser a categoria central do planeamento. Esta ideia é defendida por Faria (1999) ao referir que apesar de parecer desajustada do Futebol, a periodização física ainda prevalece metodologicamente como núcleo central de preparação.

Após um estudo baseado na análise de conteúdos a entrevistas realizadas a diversos treinadores, Faria (1999) concluiu que, não se identificaram razões para que no Futebol, os conceitos de periodização dividam a época em períodos, fases ou ciclos de treino. Acrescenta que o tradicional período preparatório deixa de ter significado enquanto referencial de exacerbação do aspeto físico, devendo ser considerado como um referencial de preparação tendo em vista o modelo de jogo adotado. Oliveira (2002) refere que a tendência para a não divisão da época em períodos é defendida por treinadores de várias Ligas europeias.

Sintetizando, temos de ser críticos ao enquadrar a importância dos períodos no seio do planeamento. A sua pertinência não parece ser justificada quando enquadrados fundamentalmente na questão física de gestão do treino. Quando perspetivados na lógica referente à preparação dos aspetos da organização do jogo, os períodos assumem a importância que advém de diferentes orientações e exigências no processo de treino/jogo da equipa/jogadores. Considerando o referido, conclui-se que em função das características da época desportiva no Futebol, surge inicialmente um período de preparação inicial, vulgarmente apelidada de pré-época, devendo este afastar-se duma conceção tradicional. Segue-se um longo período de competições e um posterior período de transição. A perspetiva tradicional parece-nos desajustada. Porque estas designações são próximas das utilizadas numa conceção mais tradicional, é necessário atender com pertinência às atribuições que lhes conferimos.

Assim sendo, podemos afirmar que a periodização tática consiste em distribuir no tempo a aquisição de comportamentos táticos (princípios e subprincípios) inerentes a uma forma de jogar concreta (específica), com o normal arrastamento das dimensões técnicas, física e mental (Frade, 2003). Segundo o mesmo autor pretende-se não uma integração de fatores mas de princípios.

6.2.2. Focalização no Microciclo como Estrutura Base

Recusando então a divisão da época em períodos, e estabelecendo como estrutura base o microciclo, Castelo (2002) refere-se a este como um conjunto de unidades de treino ou sessões de treino. Peixoto (1999) partilha desta opinião, acrescentando que as sessões de

treino de um microciclo estão orientadas em função de um objetivo específico, tendo normalmente a duração de uma semana. Já reportámos a duração de um microciclo, no entanto torna-se oportuno inserir uma nova consideração. De acordo com Frade (2003), o que baliza estruturalmente os microciclos são os jogos. Neste sentido a estrutura do microciclo surge-nos como flexível, em função da competição semanal existente. Esta ideia pode ser validada com a expressão de Frade (2003): “se eu jogar à quarta-feira, sábado e quarta-feira... nesse caso, para mim, microciclo é quarta-feira e sábado” (ou seja, dois microciclos integrados numa semana). “Mas, se por acaso, os jogos forem de domingo a domingo, é evidente que o microciclo é entre dois jogos. Os jogos são o referencial para a utilização acertada daquilo que tem de estar antes e daquilo que tem de estar depois” (Frade, 2003). Apesar desta constatação inegável, advogamos a existência de um período mínimo para o microciclo. Castelo (2004) destaca que o fator predominante em qualquer programa de preparação está dependente do tempo disponível entre a realização sucessiva de duas competições. Neste sentido, simula três cenários possíveis: (a) microciclo competitivo com seis dias de intervalo entre dois jogos (exemplo com jogo ao domingo), (b) microciclo competitivo com cinco dias de intervalo entre dois jogos (exemplo com jogo ao domingo e ao sábado) e, (c) microciclo competitivo com três jogos (exemplo ao domingo, à quarta-feira e ao domingo). Sabemos que face às transmissões televisivas, surgem flutuações ligeiras nos dias dos jogos, sendo a duração do microciclo dinâmico, mesmo para equipas que competem apenas uma vez por semana. Pelo motivo apresentado, ao nível do campeonato nacional, os jogos geralmente são ao sábado, domingo ou quarta-feira, o que reflete um espectro de três, cinco ou seis dias. Este facto pressupõe ajustes óbvios ao microciclo mas permitem configurar que o mesmo se define pelo ciclo entre dois jogos. Refira-se que este programa compreende (Castelo, 2004): (a) o número de treinos a efetuar durante esse ciclo, (b) a duração e a gradação da intensidade do esforço, (c) os exercícios mais específicos e idênticos, ou seja, os mais eficazes, (d) a possibilidade de efetuar um jogo-treino que serve de teste ao plano tático e às missões táticas a desempenhar pelos diferentes elementos da equipa.

Em síntese, o que confere validade ao microciclo é o jogo (competição) podendo este ser definido como o período que medeia entre duas competições, embora possa surgir a limitação de um período mínimo de tempo.

Oliveira (2004) substitui a designação de microciclo por “padronização semanal” de forma a não enfatizar a importância da “carga”. Também este conceito é substituído por “esforço” e de “recuperação” (ver Oliveira, 2004).

Relativamente às sessões de treino estas podem apresentar durações diversas. Segundo Peixoto (1999), variar entre 45 minutos e as 4 horas, sendo que as maiores durações das sessões de treino verificam-se ao nível dos desportos individuais (Castelo, 2000). Bompa (1999) refere que o tempo médio de uma sessão de treino é 2 horas/120 minutos. Também Castelo (2009) sugere que a duração média será de 2 horas, tempo considerado suficiente para que as interações pretendidas sejam consistentes, não se

ultrapassando o tempo habitual de concentração e focalização do praticante ou que ocorra risco de atingir níveis de fadiga demasiado elevados. Há que destacar que a duração da sessão de treino é em função das tarefas previamente elaboradas, do tipo de atividade, e do nível de preparação dos praticantes do momento do período anual de treino e do próprio modelo de jogo adotado, sobretudo no que se refere às suas conceções de base (Castelo, 2009).

7. O Treino como Estratégia de Otimização

7.1. O Treino enquanto Processo de “criação” e “sistematização” de Comportamentos

Segundo Ramirez (2002), o treino é um processo psicopedagógico que visa desenvolver as capacidades da equipa e dos jogadores no quadro específico das situações competitivas, através da prática sistemática e planificada do exercício, orientada por princípios e regras devidamente fundamentadas no conhecimento científico.

Na opinião de Vingada (1989) é através do treino que as equipas e os jogadores criam a sua própria identidade e nenhum jogador será completamente eficaz se não aprender os fundamentos tático-técnicos inerentes à modalidade.

Partindo da ideia de que o processo ensino/treino se deve pautar pela eficácia, isto é, pela capacidade de produzir os efeitos pretendidos, torna-se imprescindível a existência e referências que, para além de orientarem a definição de objetivos, possibilitem a seleção dos meios e métodos mais adequados para os alcançar (Garganta, 1996).

Todavia, os meios e os métodos empregues para chegar a essa forma de jogar dependem da conceção metodológica pela qual se norteiam os responsáveis pela condução do processo de treino – o treinador/equipa técnica.

Nesta medida, o processo de ensino/treino do Futebol apenas poderá ser coerente e eficaz se referenciado a um quadro de ideias e princípios (modelos), que expressem os aspetos a que se atribui maior importância e que orientem a intervenção de quem ensina (os treinadores) e a ação de quem aprende (os jogadores) (Garganta & Pinto, 1998).

Portanto, a modelação do treino deve tentar reproduzir, no decurso de cada sessão de treino, o envolvimento que o jogador e a equipa encontram na competição. Este método consiste sobretudo em integrar no treino um conjunto de tensões (psicológicas, táticas, etc.) a fim de reproduzir o mais fielmente possível as características ou as condições de jogo a que o jogador e a equipa serão confrontados durante a competição (Mombaerts, 1991).

A generalidade dos autores analisados (Teodorescu, 1987; Garganta 1997; Mombaerts, 2000; Sanjurjo & Suarez, 2003; Cerezo, 2005) considera importante que os jogadores sejam confrontados com situações o mais próximas possível da realidade do jogo. Sustentam que é conveniente colocar os jogadores em situações/exercícios que solicitem a resolução de problemas tático-técnicos semelhantes aos que o jogo coloca, para que as ações executadas se aproximem cada vez mais do padrão a desenvolver.

Neste contexto, o Modelo de Jogo deve funcionar como um “mapa” para o treino específico das equipas, de modo a garantir a rentabilização do processo de inoculação nos jogadores/equipa de traços comportamentais que induzam a forma de jogar pretendida (Castelo, 1996).

Sobre o assunto, Frade (1985) salienta que o processo de treino passa pela criação de condições que permitam ou possibilitem atingir aquilo que se pretende; e o que se pretende é criar condições de jogar, pelo que desta forma o conceito de treinar está absolutamente ligado àquilo que se aspira, e o que se aspira é adquirir a capacidade de “jogar bem” Futebol.

Este entendimento do «jogar» pressupõe a clarificação de uma conceção por parte de quem tem a responsabilidade máxima de conduzir a equipa – o treinador. Esta conceção de jogo, e consequentemente de treino, pressupõe um encadeamento lógico da evolução de todo o processo em que o conceito de especificidade terá que estar presente.

O treinador deverá ter bem claro o que pretende para a sua equipa, a forma como ele entende o jogo, aquilo que ele quer ver adquirido pelos seus jogadores para mais facilmente poder controlar os fatores que influenciam a prestação da sua equipa durante a competição. Esta informação só poderá ser útil se for devidamente planeada, estruturada e trabalhada durante o processo de treino.

Na mesma linha de pensamento, Oliveira (2004) salienta que o modelo de jogo adotado, os momentos do jogo e a especificidade são os pressupostos básicos da operacionalização do processo de treino. Para promover esta operacionalização, de forma consistente e coerente, Carvalhal (2001) e Oliveira (2004) referem como principal via os exercícios.

A construção de um qualquer programa de treino só pode manifestar a sua essencialidade e objetividade quando corretamente suportadas numa unidade (célula) lógica de programação e de estruturação, isto é, o exercício de treino. É com esta entidade nas suas diferentes facetas e pela sua acumulação (resultante dos seus efeitos) ao longo de um certo período de tempo, que se pode alterar constante, consistente e significativamente as possibilidades de êxito do jogador ou da equipa a curto, médio ou a longo prazo (Castelo, 2004).

Neste contexto, vários treinadores/autores defendem que se deve treinar em especificidade (Garganta, 1997; Mourinho, 1999; Costa et al., 2002; Oliveira, 2004).

Sobre o assunto, Garganta (1997) sustenta que os exercícios de treino devem induzir adaptações específicas que viabilizem uma maior eficácia de processos na competição. O exercício de treino de carácter específico visa, fundamentalmente, a potenciação de um maior efeito de transferência do processo de treino na direção da competição, tendo como elemento central o modelo de jogo adotado pelo treinador.

Também, Araújo (1987) refere que “... cada exercício utilizado deve reproduzir fielmente a necessidade expressa de, parcial ou integralmente, refletir o sistema de relações individuais e coletivas das modalidades respetivas.”

Percebe-se, desta forma, que compete ao treinador planear tarefas (exercícios de treino) coerentes com a realidade do jogo, de modo a desenvolver as condições necessárias para

operacionalizar uma forma de jogar. Como tal, a definição do conteúdo, das exigências e das características específicas da competição, contribui para perfilar a especificidade da disciplina desportiva a que respeita e orienta o refinamento do processo de treino no sentido de potenciar o desenvolvimento do comportamento agonístico dos jogadores (Garganta, 1997).

Para Tschienne (1994), treinar significa influenciar o comportamento de jogo dos jogadores, fazê-los jogar segundo uma planificação estabelecida, previamente acordada. Deste modo, o mapeamento do jogo e a construção dos exercícios para jogar deverão passar pela configuração de modelos explicativos e interpretativos que disponibilizem a representação dos respetivos conteúdos e lógica, a partir das dimensões percebidas como essenciais (Garganta, 2005).

Segundo Ferreira & Queiroz (1982), a identificação, definição e caracterização das fases/momentos, princípios e fatores de competição irão conceptualizar um “modelo de jogo” e, por sua vez, um “modelo de treino”, no qual deverá conter meios, métodos e formas que proporcionem a aprendizagem e aperfeiçoamento de comportamentos técnico-táticos sustentados no desenvolvimento das qualidades específicas, num “quadro” próximo das situações reais de competição.

7.2. O Exercício como Instrumento Fundamental no Processo de Treino

Antes de mais, é necessário definir o significado de exercício, e esta, parece ser uma tarefa complicada porque, segundo Castelo (2002), existem tantas definições de exercício de treino como autores que se debruçam sobre esta temática. Este autor dá a noção de ser fácil definir o exercício se o considerarmos como uma unidade lógica de programação (prescrição) operacional do treino desportivo. Mas, como refere, quando refletimos a amplitude dos contornos que esta noção implica, a sua definição torna-se mais complexa.

Castelo (2002), citando diversos autores, afirma que o exercício pode ser considerado um ato motor sistematicamente repetido cuja essência assenta na realização de movimentos de diferentes segmentos do corpo, executados simultânea ou sucessivamente, coordenados e organizados segundo um determinado objetivo Teodorescu (1987). Segundo o mesmo autor, cada movimento e o exercício no seu conjunto, devem ter, entre outras especificidades, direção, amplitude, velocidade, duração, ritmo e tempo de execução (Queiroz, 1986).

Para ser definida a noção de exercício é necessário ampliar os vários aspetos que o envolvem e segundo Castelo (2002), a partir daí podemos definir o exercício como uma unidade lógica de programação e estruturação do treino desportivo, sendo um meio pedagógico, potencialmente capaz de melhorar a capacidade de prestação desportiva do praticante na resposta ao quadro específico das situações competitivas, organizando a atividade deste em direção a um determinado objetivo, orientado por princípios

devidamente fundamentados nos conhecimentos científicos. Portanto, o exercício de treino pode ser considerado, no seu sentido lato, como um processo de confrontação do praticante ou da equipa com exigências físicas, psíquicas e intelectuais com a finalidade de aumentar os seus limites de adaptação, de atingir com o máximo de rendimento, sob um regime de economia de esforço e de resistência à fadiga, um resultado pré-estabelecido de acordo com uma previsão anterior. Podemos então concluir que, o exercício é uma experimentação por excelência de situações que têm como ambição adaptar as capacidades humanas, exigidas pelo desporto em causa, tendo como pano de fundo os objetivos delineados para o manifestar do rendimento desportivo, quer ao nível individual quer ao nível coletivo.

7.3. Classificação dos Exercícios de Treino

Segundo Bragada (2000), vários autores da Teoria Geral do Treino Desportivo têm tentado classificar os exercícios. No entanto, a maioria dos autores analisados (Matveiév, 1981; Queiroz, 1986; Weineck, 1986; Manno, 1990) convergem para a classificação dos exercícios tendo como parâmetro as características do exercício, avaliado sob o ponto de vista da identidade e especificidade:

- 1- Exercícios gerais
- 2- Exercícios específicos.
- 3- Exercícios de competição.

Numa pequena evolução/modificação desta taxionomia, Castelo (2009) estabelece três níveis fundamentais de exercícios de treino:

- 1- Exercícios de preparação geral
- 2- Exercícios específicos de preparação geral
- 3- Exercícios específicos de preparação.

7.3.1. Exercícios de preparação geral

Segundo Matveiév (1981), os exercícios gerais ou de preparação geral constituem o meio utilizado na preparação geral do atleta. Castelo (2009) afirma que estes exercícios não têm em conta, nem os contextos situacionais, nem as condicionantes estruturais objetivas em que se realiza a competição do jogo de futebol ou do modelo de jogo adotado. Castelo (2002) citando Bompa (1993), refere que os exercícios de preparação geral contribuem para um nível de preparação dos praticantes através de uma ação indireta.

Castelo (2002) apresenta como objetivos fundamentais dos exercícios gerais:

- 1- Isolar um ou vários fatores condicionantes: Os fatores condicionais de treino como a força, a velocidade, a resistência e a flexibilidade poderão ser melhoradas e potenciadas individualmente e “esperar” que os seus efeitos tenham um nível de transferibilidade positiva para suportarem ou potenciarem, posteriormente, um ou vários programas motores específicos de resposta às situações reais de competição.
- 2- Fomentar processos de preparação do praticante para a prática da sessão de treino. Os exercícios de treino de carácter geral poderão ter como objetivo fundamental o aumento da atividade dos diferentes sistemas funcionais de âmbito cognitivo, orgânico, neuromuscular e psicológico por forma a preparar o organismo para a parte seguinte do treino, isto é, para a parte principal da sessão de treino.
- 3- Ativar processos de recuperação: Através de exercícios com volumes e intensidades reduzidas de modo a colmatar situações como o aparecimento de estados de sobretreino, conduzir o atleta a um nível mínimo de preparação de base depois de estar algum tempo inativo e assegurar uma redução do ritmo de trabalho para preparar o organismo a entrar no processo de recuperação.
- 4- Concretizar uma base orgânica funcional mínima: Os exercícios de preparação geral criam condições para se constituir uma adaptação orgânica e funcional de base por forma a apoiar a aplicação dos exercícios de preparação geral do praticante.
- 5- Criar condições positivas na comutação entre exercícios de treino: Durante a pausa entre a realização de dois exercícios de carácter específico em que é útil utilizar-se exercícios gerais.

7.3.2. Exercícios específicos de preparação geral

Para tentar colmatar a escassez de especificidade que os exercícios de preparação geral contemplam, Castelo (2002) faz referência a uma nova classe de exercícios de preparação geral que denomina de exercícios específicos de preparação geral. Segundo este autor, encaixam-se nesta classe todos os exercícios realizados em contextos “rudimentares” relativamente às condições objetivas em que se realiza a competição desportiva de uma dada modalidade. Estes exercícios têm como objetivo desenvolver o conteúdo específico da modalidade desportiva através de uma relação primordial do praticante com a bola juntamente com um reduzido número de companheiros e adversários. Resumindo, os exercícios específicos de preparação geral estabelecem a relação do praticante com a bola mas não envolvem a concretização do objetivo fundamental do jogo (Castelo, 2009). Podemos então, e segundo o mesmo autor,

encontrar neste método os exercícios: descontextualizados; manutenção da posse de bola; organizados em circuito; lúdico-recreativos.

7.3.2.1. Descontextualizados

Estes métodos de treino são conceptualizados e operacionalizados, através de um conjunto de decisões/ações específicas, as quais, são realizadas sem terem em conta, os contextos situacionais que, o jogo de futebol estabelece e desenvolve (Castelo, 2009). Estão relacionados fundamentalmente com o desenvolvimento e aperfeiçoamento das ações técnicas de base que sustentam a componente tomada de decisão do jogo de futebol, sob condições de execução descontextualizadas da complexidade tático-estratégica da competição.

7.3.2.2. Manutenção da posse de bola

Os métodos de treino para a manutenção da posse de bola são realizados no sentido de manter as conexões decisão/ação emergentes no jogo, na direção de um objetivo concreto e útil, mas condicionando-a à impossibilidade de finalizar (Castelo, 2009). Não havendo possibilidades imediatas de atacar a baliza adversária, os jogadores e as equipas deverão ter a capacidade de manter a bola em seu poder, pautando as suas decisões/ações pelo lado da segurança e do equilíbrio, garantido o controlo momentâneo do jogo, de forma a evitar as constantes recuperações de bola do adversário e perigosas transições na direção da sua baliza.

7.3.2.3. Organizados em circuito

Os métodos de treino organizados em circuito têm na sua matriz fundamental, o desenvolvimento de um conjunto de tarefas motoras diferenciadas ou similares, do ponto de vista técnico, técnico-tático, físico, sendo cumpridas em torno de um espaço, cujo regresso volta sempre ao ponto de partida, independentemente do número de vezes que este é realizado (Castelo, 2009). As tarefas a realizar durante o circuito poderão ser individuais ou coletivas, mais ou menos complexas do ponto de vista técnico-tático ou mais ou menos exigentes do ponto de vista físico.

7.3.2.4. Lúdicos/Recreativos

Estes métodos de treino têm na sua raiz lógica estrutural e funcional, a criação de um sentido de tensão modelada (em termos energéticos, emocionais e sociais) de carácter individual e/ou de grupo, uma vez que se formula, na maior parte dos casos, em situações “jogáveis” e, simultaneamente, de alegria, de divertimento, de prazer, uma vez que o produto final desse “jogo” não é o resultado numérico atingido (vitória ou derrota), mas sim e, fundamentalmente, o momento vivido. (Castelo, 2009) Pretendem-se fomentar as relações intrapessoais e interpessoais dos jogadores, apelando ao seu lado emocional inerente à sua dimensão humana.

Castelo (2002) depois de analisar vários autores da Teoria e Metodologia do Treino Desportivo salienta que estes defendem a impossibilidade dos exercícios de preparação específica se desenvolverem de forma plena e eficaz, se o organismo não tiver sido previamente submetido a exercícios de preparação geral.

7.3.3. Exercícios específicos de preparação

Por fim, os exercícios específicos de preparação, segundo Castelo (2009), devem constituir-se como o núcleo central da preparação dos jogadores, tendo sempre em consideração as condições estruturais em que as diferentes situações de jogo se verifiquem.

Queiroz (1986) e Castelo (2002) definem estes exercícios como exercícios em tudo semelhantes à essência e natureza da competição e, visam estabelecer a harmonia entre as várias componentes do treino, ajustando os fatores técnicos, táticos e físicos de preparação às situações específicas do jogo e aumentando, naturalmente, o nível de adaptação do organismo dos praticantes às especificidades do jogo/competição. Em síntese, os exercícios específicos de preparação são aqueles que provocam uma adaptação mais complexa e contribuem, com especial eficácia, para o desenvolvimento contínuo das relações harmoniosas entre as diferentes componentes do estado de treino (Queiroz, 1986) e, portanto têm maior eficácia na forma desportiva. Mas “para que os exercícios se ajustem convenientemente 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 adotado, tendo sempre em atenção o objetivo do mesmo, o golo” (Castelo, 2009). Neste método, podemos encontrar os exercícios: finalização; metaespecializados; padronizados; setores de jogo; situações fixas de jogo; competitivos.

7.3.3.1. Finalização (concretização do objetivo do jogo)

A prática sistemática dos métodos de treino de finalização cria condições favoráveis ao aperfeiçoamento e desenvolvimento da ação técnica e tática de remate, que é “simplesmente” a ação mais importante do jogo de futebol. Desenvolvem-se assim, situações de carácter individual e coletivo propício à concretização do golo, de forma imediata e consecutiva (Castelo, 2009).

7.3.3.2. Metaespecializados

Todas as equipas promovem uma colocação específica da equipa dentro dos limites estabelecidos pelas Leis do jogo. Esta ocupação espacial exprime-se numa área mais ou menos alargada, que se expande ou se comprime em função de um imaginário baseado em corredores (laterais e central) e de sectores (defensivo, intermédio e ofensivo). Neste âmbito, ao delimitarmos os espaços de atividade dos jogadores, objetivamos a racionalização e a otimização das ações individuais e coletivas, durante a fase ofensiva e

defensiva do jogo, estabelecendo um tempo e um espaço concreto de intervenção, no qual cada jogador decide e age de forma adequada, em função dos problemas levantados pelas condições de variabilidade situacional (Castelo, 2009). Pretende-se através da utilização destes exercícios potenciar as missões táticas dos jogadores dentro da organização estrutural coletiva da equipa.

7.3.3.3. Padronizados

Estes meios suportam-se num conjunto de rotinas de jogo, manifestadas na análise das regularidades comportamentais individuais e coletivas da equipa, as quais apresentam um elevado grau de probabilidade de ocorrerem, relativamente a outras plausíveis ou possíveis, tanto no ataque como na defesa e também no executar do modelo de jogo adotado (Castelo, 2009). Fomentam e induzem determinados comportamentos e tomadas de decisão dos jogadores, no sentido individual, como fazendo parte de uma organização coletiva superior. Apesar desta necessidade de interação nos diferentes níveis de organização da equipa, todas as decisões/ações executadas pelos jogadores, devem manter um certo grau de autonomia, improvisação e criatividade, na direção de um projeto e objetivo comum (Castelo, 2009).

7.3.3.4. Setores

A matriz fundamental destes meios de treino, deriva da existência de uma atividade individual e cooperativa dos jogadores pertencentes ao mesmo sector (defensivo, intermédio e ofensivo) ou em articulação com os outros sectores de jogo, denominado de trabalho intersectorial. Neste âmbito, programa-se e operacionaliza-se de forma simultânea ou sequencial, através da qual se envolve todos ou parte dos elementos pertencentes a cada sector de jogo, bem como sincronizando-os com a ação dos elementos radicados em outros sectores de jogo (Castelo, 2009). Estes tipos de exercícios tornam-se fundamentais na organização particular e geral da equipa, articulando e sincronizando as suas partes micro e macro numa dinâmica lógica e funcional.

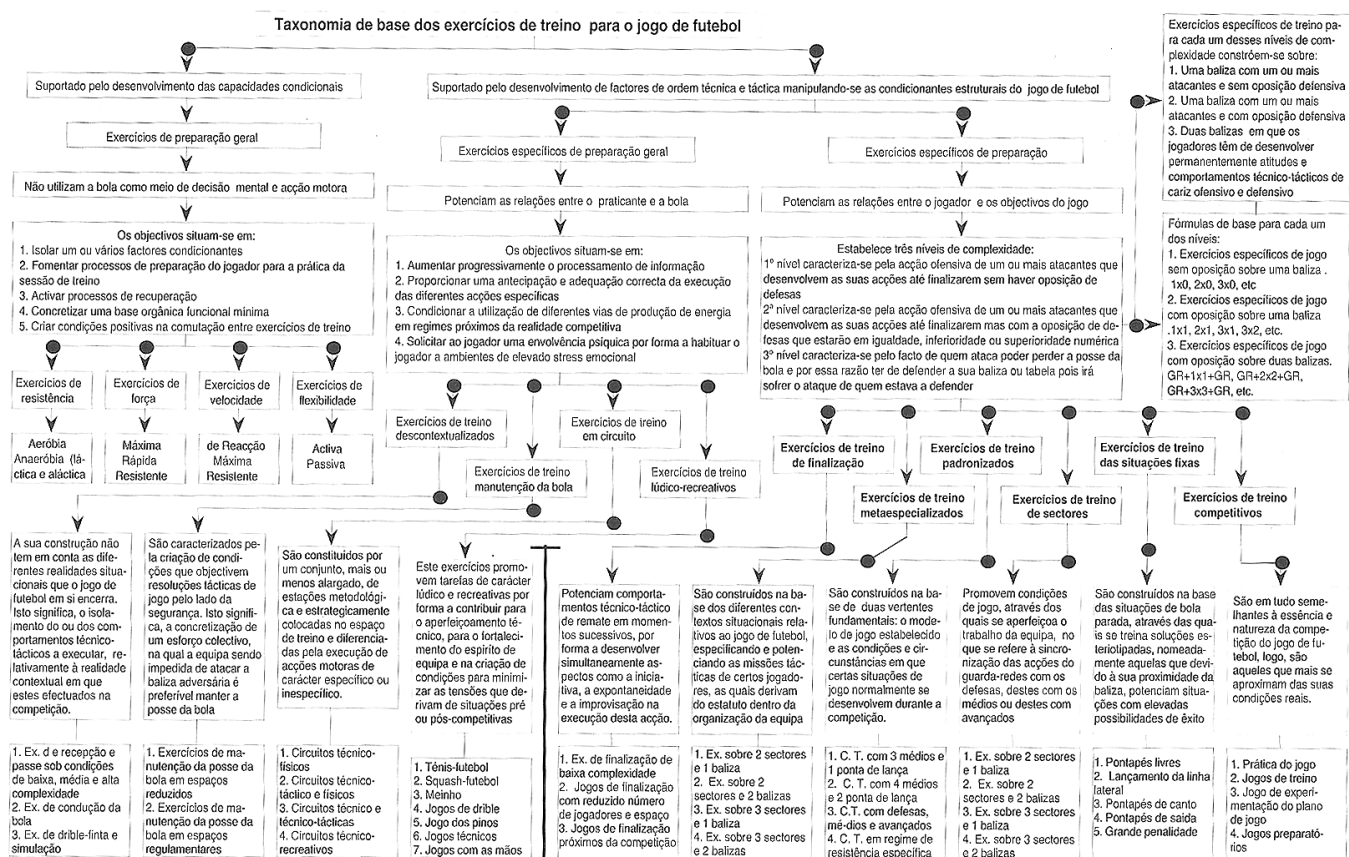
7.3.3.5. Situações fixas de Jogo (esquemas táticos)

Segundo Castelo (2009), operacionalmente estes exercícios de treino desenvolvem-se num quadro de uma dada sincronização e, sequência comportamental individual e coletiva. Neste sentido, racionaliza-se comportamentos e soluções estratégicas/táticas em função da situação específica de jogo, procurando encontrar as melhores condições de êxito com vista à concretização dos objetivos do ataque ou da defesa. Procuram-se através destes métodos, desenvolver na equipa um conjunto de soluções que sejam pré-determinadas e rotinadas naquilo que são os princípios/ideias que sustentam o modelo da equipa para estas situações, e que ao mesmo tempo comportem uma elevada mobilidade estratégica em função do contexto específico em que estas se irão desenrolar em competição.

7.3.3.6. Competitivos

A criação e a aplicação de exercícios competitivos consubstanciam uma adaptação funcional, quer individual, quer coletiva, mais completa, complexa e específica dos jogadores à realidade competitiva do jogo de futebol. Contribuindo assim, com especial eficácia na harmonização entre as várias componentes do processo de treino, ajustando os fatores de preparação de carácter individual, sectorial, intersectorial da equipa (Castelo, 2009). Prever o jogo de futebol não é fácil mas nestes exercícios pode-se criar um conjunto de cenários da qual os jogadores, através de ações técnicas e táticas, individuais e/ou coletivas, terão de responder eficientemente à imprevisibilidade apresentada aumentando desta forma os níveis de rendimento e competitividade.

Tabela 4 – Taxonomia de base dos exercícios de treino para o jogo de futebol (Castelo, 2009)



8. Observação e Análise de Jogo como Ferramenta de Sucesso

8.1. Enquadramento conceptual

Nos últimos anos tem-se assistido a uma aproximação competitiva entre atletas e equipas, pressionada por um maior cuidado e coerência nos processos de escolha e seleção de jogadores, de treino e de preparação específica das competições (Sampaio, 1997). Os treinadores e respetivas equipas técnicas esforçam-se por desenvolver um trabalho exaustivo de caracterização das suas equipas e respetivos adversários, tendo como objetivo controlar e conhecer o maior número possível de variáveis que possam influenciar o rendimento desportivo (Caixinha, 2004). Uma das principais causas que podem explicar esta aproximação e exigência competitiva parece ser o maior conhecimento que cada equipa técnica tem sobre a sua própria equipa e sobre os adversários.

É através dos processos de observação e análise do jogo que os treinadores têm acesso a todo um rol de informações que lhes permite a caracterização dos aspetos táticos, técnicos e físicos, quer das suas equipas quer dos seus adversários.

Com a constante evolução que o futebol tem vindo a sofrer, o tempo que existe para treinar é sempre mais reduzido do que a necessidade que as equipas têm para o fazer, pelo que as equipas técnicas vêm sentindo uma maior necessidade de alargar as suas tarefas para áreas de influência que ultrapassam o treino dos conteúdos táticos propriamente ditos.

Vásquez (2012) refere que na atualidade, conhecer as características do jogo da equipa adversária, através da identificação das regularidades, pontos fortes e pontos fracos que apresenta na sua maneira de atuar, constitui uma preocupação permanente dos treinadores.

Garganta (2001) refere que o estudo do jogo a partir da observação do comportamento dos jogadores e das equipas não é recente. Este fator tem vindo a constituir um forte argumento para a organização e o desenho dos processos de ensino e de treino nos desportivos coletivos (Oliveira, 1993; Garganta, 1996). Este mesmo autor desenvolve que a análise da performance em futebol, a partir da análise do jogo, permite:

- Interpretar a organização e as ações que concorrem para a qualidade do jogo;
- Planificar e organizar o treino, tornando os seus conteúdos mais específicos;
- Estabelecer planos táticos adequados face ao adversário a defrontar;
- Regular a aprendizagem e o treino.

Assim sendo, pode-se afirmar que nos últimos anos os treinadores têm recorrido a uma modalidade particular de observação/análise de jogo, vulgarmente designada por “*Scouting*”⁶.

No futebol, o *Scouting* parece ser um conceito que ultrapassa a noção de mera observação de equipas ou jogadores. Ele deverá constituir-se num processo que procura objetivamente influenciar o processo de treino. Segundo Caixinha (2004), este conceito deverá projetar-se em três fases, que se sucedem temporalmente. São eles: a observação propriamente dita, a preparação e a aplicação. A fase de observação constitui-se como aquela em que o objetivo principal é a obtenção de informação detalhada sobre os comportamentos, sejam individuais sejam coletivos. Esta fase pode desenrolar-se antes, durante ou depois da competição que se pretende retratar. Antes da competição, o treinador deve definir os objetivos que irão nortear a observação, o local e o tempo em que este se irá realizar, bem como os instrumentos a utilizar. Garganta (1997) refere que observação e análise do jogo só serão produtivas se anteriormente forem bem definidos os objetivos que se perseguem com elas. A fase de preparação corresponde à análise, tratamento e sistematização da informação recolhida. Na fase de aplicação, depois de caracterizados os referenciais de rendimento, pretende-se que sejam influenciados os processos de treino e desta forma atuar como uma estratégia fundamental de modificação de comportamentos individuais e coletivos.

Segundo Carling et al. (2005), o trabalho efetuado ao nível da observação e análise do jogo da própria equipa é desenvolvido cronologicamente em três momentos distintos, cada um deles com objetivos bem diferenciados: comportamentos antes do jogo, durante o jogo e após o jogo. Nos comportamentos antes do jogo, o trabalho efetuado prende-se com a descrição das principais características de jogo que o próximo adversário apresentará, nomeadamente ao nível do modelo de jogo adotado. Em relação às ações durante o jogo, os autores referem que dada a situação privilegiada do observador para observar o jogo, a principal tarefa será fornecer informações em tempo real ao treinador que se encontra no banco de suplentes, dando especial atenção a conteúdos tático-estratégicos. Por fim, nos comportamentos realizados depois do jogo, será realizada uma análise rápida e cuidado à informação recolhida sobre o rendimento da equipa, de forma a fornecer um feedback ao treinador, para este trabalhar o que correu menos bem no jogo e potenciar o que correu de melhor.

Por outro lado, com a análise do rendimento da própria equipa, pretende-se comprovar em que medida um conjunto de ações desenvolvidas pelos jogadores, vão ao encontro do plano de jogo preparado durante a semana (Vásquez, 2012).

Neste momento já não existem muitos treinadores a dispensar este tipo de instrumentos e segundo Carling et al. (2005), um treinador que não recorra à utilização da análise de

⁶ “Ato ou efeito de observar; consideração atenta de um facto para o conhecer melhor”, segundo o Dicionário Moderno da Língua Portuguesa (Porto Editora)

jogo como ferramenta no seu trabalho diário é olhado como negligente pela comunidade futebolística.

Neste sentido, e reconhecendo a importância deste instrumento, a observação e análise de jogo da própria equipa e adversários foi realizada ao longo de toda a época pela equipa técnica do Académico de Viseu Futebol Clube. No início da época, foram definidos os objetivos e as prioridades de observação, sabendo de antemão que o clube não possuía muitos recursos financeiros destinados a este departamento. Mas percebendo que a observação e análise do jogo podem maximizar o processo de treino e preparar melhor uma equipa para um campeonato longo, muito competitivo e em que os bons resultados podem ser alcançados através de pormenores, a equipa técnica impôs sempre a necessidade de ter informações sobre a própria equipa e adversários por forma a preparar a semana de treino e definir estratégias de jogo.

Em forma de resumo e como observa Hughes⁷ (2005), a essência de todo o processo de treino é induzir mudanças observáveis nos comportamentos, estando o ensino/treino de habilidades dependente de uma análise que permita melhorar a performance desportiva, ou seja, operar modificações comportamentais na equipa e/ou nos jogadores com vista ao sucesso após reflexão e avaliação.

Como afirma Vázquez (2012) e de um ponto de vista conceptual e funcional, o *Scouting* deve estar assente numa estrutura profissional de apoio aos treinadores e devem ser "unidades técnicas formadas por uma equipa multidisciplinar de profissionais: treinadores, técnicos de informática e de audiovisuais etc., cujo principal trabalho consiste em gerar informação qualificada, a partir da edição de informações técnicas, que apoiem e influenciem positivamente a tomada de decisões de carácter técnico por parte do treinador".

Tendo apenas uma pessoa envolvida neste processo no Clube, o mesmo autor refere que o observador deve ter um perfil semelhante ao de um treinador, com importantes conhecimentos e experiencia no treino de equipa e na análise tática do jogo, assim como uma elevada capacidade para manusear *softwares* informáticos.

No Académico de Viseu Futebol Clube, o responsável pela observação dos adversários era realizada pelo treinador adjunto responsável também pelo treino dos guarda-redes. Esta sobreposição de funções deve-se ao facto de o clube não ter grandes recursos financeiros e como tal não ter a capacidade de ter um departamento profissional com pessoas a trabalhar exclusivamente nesta área. Obviamente a observação não foi maximizada e valorizada pelo clube e foi feito apenas o mínimo e estritamente necessário (segundo as necessidades do treinador principal) e deveria ser pensada de uma forma mais séria na próxima época.

⁷ www.coachesinfo.com/article/index.php?id=9&style=printable

8.1.1. Como observar...

Em termos de instrumentos, Vásquez (2012) expressa que hoje em dia a tecnologia de vídeo, assume-se como um meio poderoso que permite ao treinador resolver várias tarefas, uma vez que este fica com um arquivo permanente de imagens que poderá visualizar sempre que necessitar de obter informação específica. A utilização de vídeo permite também recuperar informações que podem ter escapado a quem observa o jogo, e possibilita reproduzir ações do jogo repetidamente para demonstrar erros e/ou identificar as áreas que podem ser melhoradas (Carling & Williams, 2006). Segundo os mesmos autores, a internet é também um canal de informação com bastante importância no processo de observação e análise do jogo, devido à sua flexibilidade na forma como a informação e os dados sobre o desempenho das equipas/jogadores são facilmente transferidos e disponibilizados para acesso por parte dos treinadores.

Mais uma vez, e devido aos escassos recursos financeiros do clube, a recolha de imagens dos adversários do Académico de Viseu Futebol Clube foi feita, na sua grande maioria, através dos jogos televisionados. Estando numa liga profissional, já existem muitos jogos que são filmados por canais televisivos e desta forma existe a possibilidade de ver em direto e/ou em diferido diversos jogos onde entravam os adversários. Estes jogos eram gravados para depois puderem ser trabalhados. Outra forma de ter acesso aos jogos dos adversários deveu-se à troca de vídeos entre clubes, ou seja, foi criada um protocolo entre diversos clubes da 2ª Liga, em que estes se comprometiam em partilhar os seus jogos com outras equipas. Se depois de esgotadas estas formas e ainda assim não existisse material necessário, como ultimo recurso, contratava-se alguém para ir realizar uma filmagem e observação in loco. Infelizmente esta última estratégia deveria ser a primeira. Isto porque existem comportamentos que só são observáveis ao vivo.

No que diz respeito à análise da própria equipa, todos os jogos eram gravados por um estagiário e depois analisados pela equipa técnica.

8.1.2. Quando observar...

No que diz respeito aos momentos de observação, estas devem ser realizadas o mais próximo possível da competição (Lopes, 2005), nunca indo atrás no tempo, uma vez que as equipas vão mudando a sua forma de jogar, podem ter alguns jogadores lesionados ou castigados, podem apresentar um novo treinador, ter uma posição diferente na classificação, o que poderá modificar os seus comportamentos em campo (Lopes, 2005).

Compreendendo e respeitando estas premissas, a equipa técnica do Académico de Viseu Futebol Clube nunca utilizou imagens com mais de 3 semanas de distância. No mínimo, tentou-se observar o adversário na mesma condição em que o iria encontrar e na melhor das conjunturas ter as ultimas três jornadas. Assim estava garantida uma maior

fidelidade de comportamentos previsíveis dos adversários e uma maior perceção das suas qualidades e debilidades.

8.2. Enquadramento Estratégico

Depois de como e quando, parece imprescindível determinar o que se pretende observar durante o jogo, e como posteriormente a informação recolhida vai ser utilizada no processo de treino tendo em vista a melhoria do rendimento (Carling et al., 2005). No entender de Lopes (2005), a observação para caracterizar o modelo de jogo de uma equipa deve incidir nos seguintes aspetos: filosofia de jogo; defesa utilizada; movimentos ofensivos; transição defesa-ataque e ataque-defesa; características individuais dos jogadores.

Para Garganta (2001), para se obter o melhor conhecimento das particularidades da equipa adversária através de observação direta deverá ter-se em consideração os seguintes fatores: o desenvolvimento da fase ofensiva; o desenvolvimento da fase defensiva; o desenvolvimento da transição defesa-ataque; desenvolvimento da transição ataque-defesa; esquemas táticos.

De uma forma mais global, Castelo (2004) refere que a elaboração do plano estratégico-tático para o jogo, passa pelo conhecimento da equipa adversária, de forma a possuir um conhecimento sobre as potencialidades (pontos fortes), tentando minimizá-los e das vulnerabilidades (pontos fracos), explorando-as para tirar benefícios destas.

Vásquez (2012) define algumas características fundamentais; às quais a informação recolhida deve obedecer: a informação deve ser detalhada, precisa e relevante, com capacidade para influenciar positivamente a tomada de decisão do destinatário; deve mostrar objetivamente as características do jogo da equipa e/ou do jogador observado; deve apresentar uma correta estrutura, para facilitar a consulta dessa informação.

Relativamente ao Académico de Viseu Futebol Clube, depois da observação de diversos jogos, o responsável por esta área construía um “Relatório de Análise do Adversário” que entregava ao treinador principal no 1º treino da semana. Este relatório era sucinto esquematizando todos os comportamentos-tipo nas diversas fases do jogo como também os pontos fortes e pontos fracos da equipa, quer individuais quer coletivos. Depois de recolhida e tratada a informação pelo treinador durante a semana, era apresentada aos jogadores um dia antes do jogo um pequeno resumo deste relatório. Estas palestras, além do aspeto motivacional abordavam e dividiam os comportamentos dos adversários em 6 momentos: equipa inicial provável e comportamentos individuais; organização ofensiva, organização defensiva; transição defesa-ataque; transição ataque-defesa; esquemas táticos. Desta forma os jogadores ficavam com uma noção muito real do que encontrariam no jogo.

No que diz respeito à análise da própria equipa, as observações serviam para identificar erros individuais e coletivos, quer em termos técnicos, quer em termos táticos. Estas informações eram passadas aos jogadores antes e durante os treinos, no sentido de alterar/modificar os seus comportamentos.

Ambas as observações eram instrumentos base para definir o plano semanal de treino, ou seja, em função das informações dos adversários e da prestação da própria equipa no jogo anterior, a equipa técnica desenvolvia as estratégias (exercícios de treino) para “combater” as mais-valias e utilizar as debilidades dos adversários, e melhorar situações menos conseguidas da própria equipa.

CAPÍTULO III – Apresentação e Discussão dos Resultados

1. Objetivos

O objetivo deste trabalho é a realização de uma reflexão e análise profunda da totalidade das sessões de treino representativas do planeamento e organização da metodologia de trabalho utilizada pelo Académico de Viseu Futebol Clube, ao longo da época desportiva 2013/2014. Pretende-se assim considerar as predominâncias, variações e utilização dos meios e métodos de treino adotados, numa perspetiva de contexto e valorização/importância. Desta forma tentarão também ser definidas as relações e transversalidade das dimensões verticais, horizontais e diagonais na organização e definição e frequência dos métodos de treino utilizados.

2. Amostra

A amostra deste relatório é constituída pelas duzentas e quarenta e oito unidades de treino realizadas pelo plantel do Académico de Viseu Futebol Clube, ao longo da época desportiva 2013 / 2014.

3. Procedimentos

Para efeitos de recolha e análise de dados, iremos adaptar a nossa classificação metodológica com base na taxonomia proposta por (Castelo, 2009) para classificação dos exercícios, anteriormente citada na revisão da literatura efetuada. Definidas as categorias dos métodos de treino a analisar, iremos numa primeira fase, proceder a uma recolha de dados com a ajuda do programa de cálculo Microsoft Excel 2010 e seguidamente, faremos uma descrição quantitativa relativa aos métodos de treino utilizados, decompondo à luz do contexto operacional da equipa, e numa perspetiva de comparação segundo duas dimensões: **I) Análise Global** – Análise global aos métodos de treino utilizados ao longo de toda a época desportiva; **II) Análise Macro** – Comparação entre o Período Pré-Competitivo e o Período Competitivo; **II) Análise Micro** – Definição de um microciclo tipo, representativo dos métodos de treino mais utilizados para cada dia da semana.

4. Análise Global – Análise dos Métodos de Treino utilizados ao longo da Época Desportiva

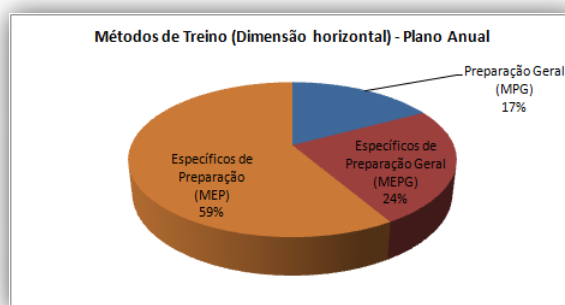
4.1. Dimensão Horizontal

Concretizando uma primeira análise, centrada na classificação dos métodos de treino segundo a sua dimensão horizontal, podemos constatar os seguintes resultados:

Tabela 5 – Métodos de Treino (Dimensão Horizontal) – Plano Anual

Métodos de Treino											
Preparação Geral (MPG)	Específicos de Preparação Geral (MEPG)				Específicos de Preparação (MEP)						Total
Geral	Descontextualizados	Posse de Bola	Círculo	Lúdico/Recreativos	Metaespecializados	Padronizados	Setores	Situações Fixas de Jogo	Competitivos	Finalização	
449	218	277	26	112	336	117	206	122	601	143	2607

Gráfico 1 – Métodos de Treino (Dimensão Horizontal) – Plano Anual



Ao analisarmos os resultados obtidos, na totalidade das sessões de treino, podemos verificar a relevância dos métodos específicos de preparação, em detrimento dos restantes métodos. Esta observação segue a linha de raciocínio de Castelo (2009), quando refere que os métodos específicos de preparação (MEP) constituem-se como o núcleo central da preparação dos jogadores e das equipas, considerando constantemente as condições estruturais e funcionais em que os diferentes contextos situacionais de jogo se verificam. Consubstanciando-se estes como potenciadores fundamentais da utilização dos recursos comportamentais específicos que sustentam a lógica interna do jogo de futebol, a sua predominância de utilização em relação aos demais é sustentada pela elevada adaptabilidade que estes transportam na passagem do treino para a competição. Esta adaptabilidade é expressa na funcionalidade, que se pretende que seja ótima, dos comportamentos individuais e coletivos inerentes ao modelo de jogo do treinador.

Os métodos de preparação geral e os métodos específicos de preparação geral, foram utilizados de uma forma menos regular e juntos, não alcançaram os valores dos métodos

específicos de preparação. Não existindo uma diferença muito grande entre os dois métodos (MEPG e MPG) a sua utilização não alcança atinge a maioria absoluta nos métodos utilizados ao longo da época. Estes dois métodos, apesar de menos utilizados não poderão ser desvalorizados porque servem como aperfeiçoamento e complemento da preparação da equipa enquanto grupo e dos jogadores enquanto seres individuais. Os MPG utilizados para o desenvolvimento das qualidades físicas de base, e os MEPG, no aumento dos contactos entre jogadores (oposição e cooperação) e aumento da relação com a bola (em situações de menor complexidade) são fundamentais e complementares às condições reais de jogo e à concretização do objetivo do Futebol.

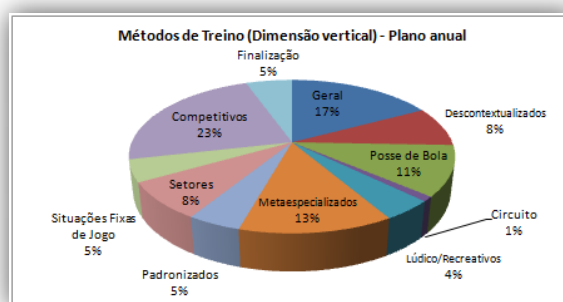
4.2. Dimensão Vertical

Aprofundando dentro de cada método e caracterizando cada divisão podemos constatar os seguintes resultados:

Tabela 6 – Métodos de Treino (Dimensão Vertical) – Plano Anual

Métodos de Treino											
Preparação Geral (MPG)	Específicos de Preparação Geral (MEPG)				Específicos de Preparação (MEP)						Total
Geral	Descontextualizados	Posse de Bola	Círculo	Lúdico/Recreativos	Metaespecializados	Padronizados	Setores	Situações Fixas de Jogo	Competitivos	Finalização	
449	218	277	26	112	336	117	206	122	601	143	2607
17,22%	8,36%	10,63%	1,00%	4,30%	12,89%	4,49%	7,90%	4,68%	23,05%	5,49%	100,00%
	24,28%				58,50%						

Gráfico 2 – Métodos de Treino (Dimensão Vertical) – Plano Anual



Após uma breve observação podemos constatar uma predominância na utilização de dois métodos: métodos de treino competitivos (aproximação à realidade desportiva) e métodos de preparação geral. Em terceiro lugar encontramos os métodos metaespecializados (Potenciação das missões táticas dos jogadores no quadro de organização da equipa).

Em sentido inverso, os métodos organizados em circuito, os métodos lúdico/recreativos e os métodos de Finalização corresponderam às formas de exercitação menos utilizadas no processo de treino.

No meio, podemos encontrar um certo equilíbrio de utilização dos restantes métodos, com um com intervalo muito curto de diferença. O facto de os valores andarem muito próximos demonstra a preocupação em diversificar os treinos e em promover um grande leque de experiências e situações mais ou menos desafiantes, mais ou menos complexas e mais ou menos próximas da realidade competitiva aos atletas. Desta forma, são respeitados diversos princípios metodológicos defendidos por Castelo (2009). Entre eles, o princípio de treino metodológico da variabilidade, que refere que deve existir uma variabilidade de meios de preparação utilizados de modo a provocar na equipa uma menor monotonia nos contextos de exercitação, evitando assim uma possível estagnação do rendimento desportivo.

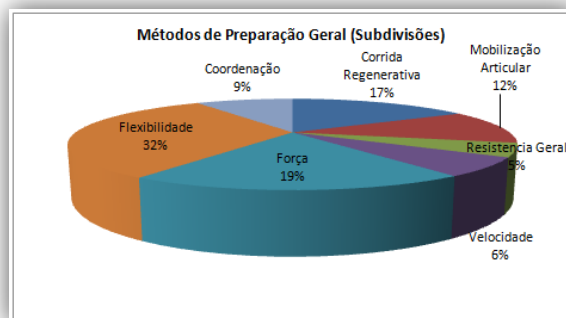
Numa tentativa de perceber as razões que levaram à utilização dos diferentes exercícios de treino iremos analisar os diferentes métodos de treino nas suas subdivisões.

4.2.1. Métodos de Preparação Geral

A utilização dos MPG está essencialmente relacionada com o desenvolvimento das capacidades físicas dos jogadores, que servem de base às ações técnico-táticas características do jogo de futebol. Percebendo que o desenvolvimento destas capacidades seria maximizada se fosse realizada de uma forma específica, não poderíamos deixar de fugir a esta estratégia. Acima de tudo, e de forma a respeitar o princípio metodológico da especificidade, sempre que foi possível objetivar o desenvolvimento das capacidades físicas dos jogadores em situações mais próximas do jogo, a equipa técnica deu prioridade a outros métodos de treino. Não só por questões de aproximação à realidade competitiva mas também por questões motivacionais e volitivas dos atletas.

Os objetivos da utilização destes métodos passam pela necessidade do desenvolvimento isolado de uma ou outra capacidade física, dos processos de recuperação de esforços de elevada intensidade (recuperação após competição) e na iniciação e adaptação do organismo ao esforço físico em situações específicas. Desta forma conseguimos observar os seguintes resultados:

Gráfico 3 – Métodos de Treino – Preparação Geral (Subdivisões)



Existe uma predominância do trabalho de flexibilidade e do trabalho de força representativo da parte final dos treinos. Estes dois tipos de trabalho caminham na obtenção de objetivos de prevenção de lesões e adaptação do organismo a um maior desgaste físico. Movimentos balísticos e rápidas mudanças de direção são comportamentos que podem levar a um número de lesões nos jogadores de futebol e como tal o trabalho de flexibilidade, através do aumento da amplitude angular e alongamento dos feixes musculares, e do trabalho de força muscular, através de reforço muscular, principalmente em excentricidade do torso médio e inferior, poderão evitar lesões mais comuns no futebol (pubalgia, rotura dos isquiotibiais, distensões...).

Com afirma o autor Bompa (2002), a compreensão da importância da flexibilidade no Futebol é fundamental, uma vez que ela tem relação com o desempenho da força muscular, velocidade, qualidade do gesto técnico e sua debilidade pode predispor a lesões musculares e desequilíbrios posturais. O trabalho de força era realizado essencialmente no final da sessão de treino a meio da semana. De referir que ao longo do ano foi utilizado o programa de prevenção de lesões criado e defendido pela FIFA, o FIFA 11+. O Trabalho de flexibilidade foi desenvolvido ao longo das sessões de treino com maior incidência no final da sessão de treino e na sessão de treino logo a seguir à competição.

A corrida regenerativa teve também uma elevada percentagem nos métodos de preparação geral. Tal facto justifica-se com a necessidade de num campeonato tão denso ser necessário recuperar os jogadores o mais rapidamente possível. Estando provado que a recuperação ativa é mais indicada que a recuperação passiva, devido ao aumento da circulação sanguínea (e bomba muscular) e por isso mais rápida remoção de ácido láctico dos músculos, todas as sessões imediatamente após a competição era realizada um período de 12m de corrida regenerativa. Este momento tinha não só o objetivo de recuperar fisicamente os jogadores mas também em termos psicológicos criar um momento de transferência para um microciclo (concentração/focalização).

O tempo utilizado em processos de mobilização articular/ ativação para parte principal do treino, foi a quarta subdivisão que mais sobressaiu dentro dos métodos de preparação geral. Este tipo de trabalho foi utilizado numa fase inicial da sessão e teve como

principal objetivo, preparar especificamente o jogador para a parte principal do treino, solicitando os grupos musculares e articulações que seriam predominantemente utilizados nessa fase. Normalmente esta mobilização era integrada em exercícios descontextualizados mas devido à localização do clube (Beira Alta) e ao fato de nos meses de inverno fazer muito frio e cair muita chuva, foi necessário antes de qualquer exercício com bola, realizar um pré-aquecimento mais específico e mais forte, geralmente com a duração de cerca de 8/9m.

Quanto às restantes capacidades condicionais e coordenativas, observa-se um equilíbrio nos valores apresentados o que demonstra a preocupação em desenvolver um rol de capacidades o mais eclético possível no sentido de maximizar o rendimento do atleta. Estes são valores baixos comparando com as subdivisões acima referidas e com os restantes métodos de treino. Tal facto não significa a pouca preocupação em desenvolver as restantes capacidades mas sim, a preocupação destas capacidades serem desenvolvidas de uma forma mais inclusiva e específica em exercícios com bola e interação com outros jogadores aproximando à realidade desportiva. Esta preocupação segue no sentido de aproximar às necessidades reais que o jogo e a competição envolvem e exigem dos atletas.

É fundamental salientar também que existiu a preocupação em desenvolver as capacidades em função das necessidades específicas dos jogadores (posição e função em campo) e também do modelo de jogo.

Para além do desenvolvimento multilateral, importa perceber a forma como estas foram aplicadas ao longo do microciclo, tendo como base de preocupação em respeitar os princípios biológicos (sobrecarga e especificidade) e metodológicos (relação ótima entre o exercício e o repouso e progressão). Os gráficos seguintes demonstram os resultados obtidos:

Gráfico 4 – Métodos de Treino – Preparação Geral (Predominância ao longo da semana)

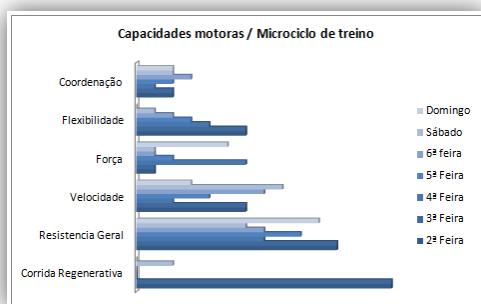
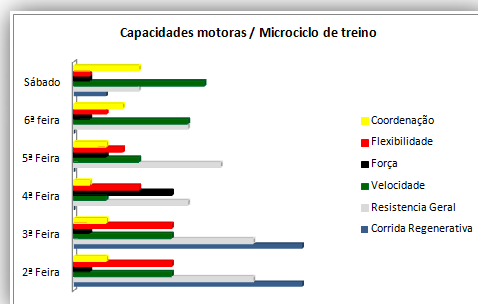


Gráfico 5 – Métodos de Treino – Preparação Geral (Predominância ao longo da semana)



Em média, nos primeiros dias do microciclo semanal, existiu uma predominância da corrida regenerativa, resistência geral e flexibilidade (2ª e 3ª Feira). Estes valores espelham a recuperação ativa e alongamentos após a competição dos jogadores mais

fatigados e o trabalho de resistência efetuado com os jogadores não/menos utilizados na competição. De salientar a divisão entre corrida regenerativa, em que o objetivo passa por recuperar os atletas de um esforço físico de alta intensidade e prepará-los para um novo microciclo (princípio da sobrecarga) e resistência geral em que o objetivo é manter os atletas menos utilizados com bases físicas para serem utilizados em qualquer momento (princípio da continuidade). A meio do microciclo a capacidade de resistência mantém predominante assim como o desenvolvimento da força. Nos dias do microciclo mais próximos da competição predominam o desenvolvimento da velocidade de deslocamento (à 6ª feira ou Sábado) e de reação (ao sábado) e também da coordenação. De o facto de os dias mais relevantes de desenvolvimento da velocidade, coincidirem com os dias mais relevantes do trabalho efetuado relativo à coordenação motora, o que justifica a forte interdependência existente para potencialização de um efeito complementar positivo na performance do atleta.

O tempo dispêndio em desenvolver a capacidade de flexibilidade vai diminuído ao longo do microciclo, nunca no entanto deixando de ser uma preocupação.

Quanto às restantes capacidades condicionais, observou-se uma distribuição relativamente homogénea pelos restantes dias semanais.

4.2.2. Métodos Específicos de Preparação Geral

Nos MEPG constata-se uma predominância dos métodos para a manutenção da posse de bola e métodos descontextualizados. Relativamente aos exercícios de manutenção da posse de bola eles são perfeitos na concretização de dois objetivos: desenvolvimento da resistência específica de jogo, aliando uma motivação extra (bola e adversários) a um trabalho mental e físico geralmente desgastante; e aperfeiçoamento do modelo de jogo (controlo do jogo através da posse de bola). Relativamente aos métodos descontextualizados, e como foi anteriormente referido, a quase totalidade dos exercícios de aquecimento foi realizado através de exercícios de passe e deslocamento com e sem bola. Tal facto faz sobressair este tipo de métodos.

Gráfico 6 – Métodos de Treino – Específicos de Preparação Geral (Subdivisões)



No sentido de aproximar o modelo de treino ao modelo de jogo da equipa e numa tentativa de não perder objetividade de jogo e descontextualizar o treino, os exercícios de manutenção de bola e descontextualizados não terminavam em si mesmo. Isto quer dizer que eles eram a base/início de uma sequência de exercícios e processos para atingir o objetivo final: finalização e golo. Este entendimento respeita o princípio da progressão e complexidade que serão desenvolvidos mais à frente. Concluindo, em ambos os métodos podemos perceber o objetivo principal mas é no caminho a percorrer, na concretização das várias etapas que está o sucesso final. Estes métodos devem ser vistos como um meio e não um fim e a possibilidade de desenvolver e aperfeiçoar outros fatores de rendimento individuais ou coletivos de cariz técnico, tático, físico ou psico-emocional relacionados com o modelo de jogo adotado pela equipa provam a importância que estes métodos têm na complementaridade da preparação do processo de treino

Nos tipos de exercícios menos utilizados encontram-se os exercícios de treino em circuito. Um valor tão baixo pode justificar-se de duas formas. Primeiro, a categorização dos exercícios que poderiam estar inseridos nesta metodologia serem inseridos noutra dimensão. Estando os métodos em circuito muito ligados à preparação das capacidades físicas dos jogadores, a categorização destes exercícios foi inserida nos métodos de preparação geral. Em segundo, é a pouca utilização destes métodos deveu-se também a um plantel muito curto. Uma das principais vantagens na prescrição deste tipo de exercícios é a possibilidade de concretizar várias atividades, sequenciadas de forma lógica pelos vários grupos de atletas, para uma correta manipulação das componentes estruturais do exercício no que diz respeito aos processos de gestão da densidade do exercício na relação atividade/repouso. Sendo o grupo de jogadores disponíveis para treinar diminuto, esta virtude não tem um impacto tão significativo, perdendo relevância este meio de preparação no que diz respeito à estimulação ideal dos recursos do futebolista ou equipa.

4.2.3. Métodos Específicos de Preparação

No início da apresentação dos resultados, e numa análise horizontal, observámos que os métodos específicos de preparação abrangem a maioria absoluta dos exercícios de treino utilizados ao longo da época e que numa dimensão vertical, os exercícios mais utilizados foram os exercícios competitivos, seguidos pelos exercícios metaespecializados e por setores.

Gráfico 7 – Métodos de Treino – Específicos de Preparação (Subdivisões)



Concordando com Castelo (2009), que refere os exercícios competitivos como em tudo semelhantes à essência e natureza da competição do jogo de futebol e consubstanciam uma adaptação funcional, quer individual, quer coletiva, mais completa, complexa e específica dos jogadores à realidade competitiva do jogo de futebol, e o facto do planeamento de treino da equipa ter sido pensado segundo uma forma específica de jogar, a utilização em maior número deste tipo de exercícios tornava-se previsível.

O nível de aproximação à competição quer nas suas identidades físicas e psicológicas, quer nas suas especificidades fatorias (oposição, colaboração, bola, espaço e tempo) fazem com que estes métodos, aplicados com critério e lógica, sejam uma ferramenta essencial na preparação dos atletas. Numa vertente técnico-tática desenvolvem o modelo de jogo e modelam os comportamentos individuais e coletivos num ambiente de aleatoriedade e desequilíbrios e numa vertente psicológica Aumenta os níveis de competitividade, agressividade e concentração na tarefa da equipa perante situações semelhantes à competição.

A seguir aos exercícios competitivos aparecem os exercícios metaespecializados e por setores (potenciação das missões táticas dos jogadores no quadro de organização da equipa). Nestes exercícios o objetivo principal é potenciar a nível individual e coletivo situações específicas de jogo. Desta forma e numa perspetiva de um todo e de uma aproximação ao jogo, procura-se aperfeiçoar pequenos comportamentos e capacidades dos jogadores (nas suas missões individuais) e da relação/articulação dentro da equipa.

Com estes dados fica espelhado a importância que a equipa técnica dava ao desenvolvimento dos jogadores e da equipa através de exercícios identificativos com o jogo formal mas que dessem a possibilidade de alterando/adicionando pequenas alterações e variantes, trabalhar situações mais específicas e concretas.

Nos exercícios menos utilizados encontramos os exercícios de treino para situações fixas de jogo, padronizados e finalização. Quanto aos exercícios para situações fixas de jogo, apesar de ser o valor mais baixo dos MEP, eles corresponderam a 5% dos exercícios utilizados ao longo da época. Este valor mostra a importância que a equipa técnica deu a estes momentos específicos dos jogos. Pese embora apenas 11,8% dos golos marcados durante a época, em todas as competições, partiram de situações de bola parada, também só sofreu 5 golos (10,4%), em que três foram de grande penalidade, em 48 jogos. Comparando com os golos nos Campeonatos Europeus e Mundiais, em que 27% dos golos foram executados a partir de situações de bola parada (Castelo, 2009), podemos dizer que foi feito um bom trabalho em termos defensivos mas que poderíamos e deveríamos ter tido mais sucesso nos momentos ofensivos.

Quanto aos métodos padronizados, esta diminuta utilização poderá estar relacionada com a incerteza e aleatoriedade de comportamentos que o jogo de futebol proporciona aos jogadores e aos treinadores. Padronizar ações e comportamentos numa fase inicial é deveras importante para se perceber que soluções podem ser desenvolvidas para os diversos momentos mas a uma certa altura é imperativo inserir a componente menos controlada e mais difícil de treinar no futebol que é a imprevisibilidade. Desta forma, e utilizando/substituindo este método pelos métodos metaespecializados e setoriais, consegue-se criar situações mais um pouco mais controladas nunca deixando de ter em conta a imprevisibilidade de movimentos e ações que o jogo acarreta. A sua utilização pode também estar camuflada com o facto de muitas vezes se desenvolverem exercícios de finalização com movimentos padronizados e como tal os exercícios serem categorizados como exercícios de finalização. No que se refere aos métodos aos métodos lúdico-recreativos a sua baixa utilização deve-se na sua grande essência pelo facto de o campeonato em que a equipa esteve inserida ser muito grande mas sobrecarregado de jogos. Com pouco tempo para treinar e para recuperar a filosofia e a missão da equipa técnica centrou-se em utilizar o máximo de tempo disponível para trabalhar situações necessárias. Com um início de época mais complicado, a necessidade de concentração e foco era objetivo principal e como tal, situações que poderiam levar a um relaxamento e não-focalização não eram prioritários. Sabendo acima de tudo que o corpo humano não é uma máquina, foi também nos momentos de maior *stress* competitivo que estes meios foram utilizados no sentido de promover o aumento do espírito/união de grupo e a motivação.

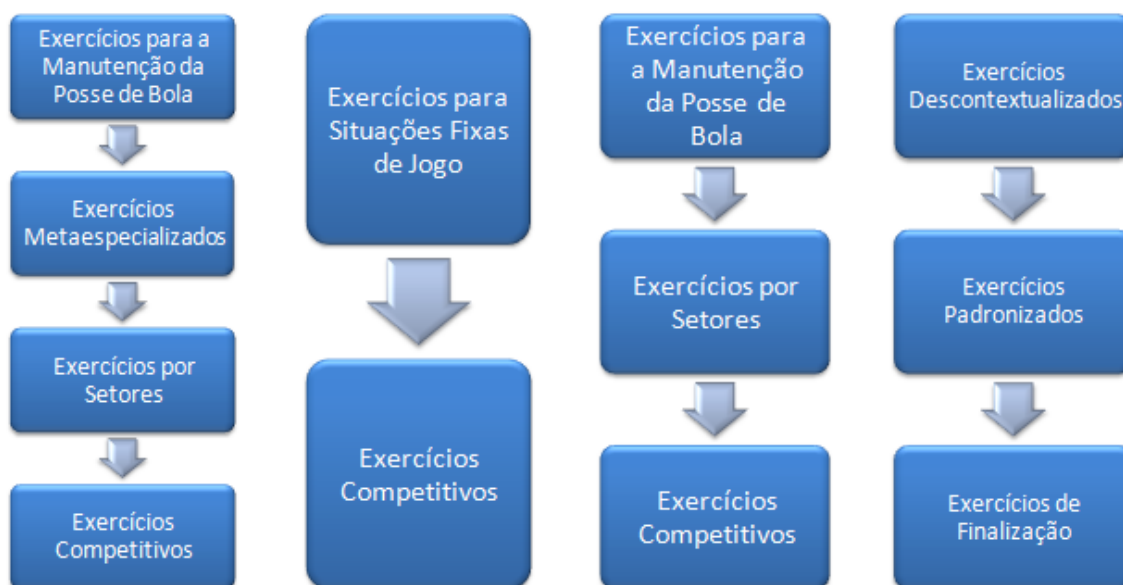
4.3. Dimensão Transversal

Castelo (2009) afirma que as sessões de treino são constituídas por um conjunto de exercícios, devidamente sistematizados e coordenados, por forma, a constituírem um processo metodológico unitário e global. Assim sendo, e numa lógica de fundamentação e coerência, os exercícios aplicados ao longo da época regularam-se sempre nas quatro componentes estruturais dos exercícios (Castelo, 2009): Objetivo, Conteúdo, Forma e Nível de Performance.

Numa dimensão transversal, consegue-se perceber a preocupação de evolução dos exercícios ao longo das sessões de treino. Na componente Conteúdo, os exercícios evoluíram no sentido de menos complexos e desfasados da competição para exercícios mais complexos e próximos da realidade competitiva. No que respeita à componente Forma, existiu uma evolução clara de situações mais individuais para situações de equipa.

De uma forma bem perceptível, o quadro seguinte exhibe as quatro tendências naturais na organização/realização dos exercícios ao longo da sessão de treino e do microciclo.

Tabela 7 – Dimensão transversal – Evolução dos exercícios ao longo das sessões e dos microciclos



5. Análise Macro – Comparação entre o Período Pré-Competitivo e o Período Competitivo

Os quadros e gráficos seguintes, mostram em resumo a atividade da equipa, quer nos momentos de preparação quer nos momentos de competição, ao longo de toda a época desportiva, separando a atividade em período pré-competitivo do período competitivo.

Tabela 8 – Planeamento da época desportiva 2013/2014 do Académico de Viseu Futebol Clube – Período Pré-Competitivo (Julho)

	1ª Semana	2ª Semana	3ª Semana	4ª Semana	Total
Unidades Treino	10	8	5	7	30
Jogos Treino /Jogos Oficiais	0 / 0	2 / 0	3 / 0	0 / 1	5 / 1
Treinos Bidiários	4	3	1	1	9
Unidades Jogo /Treino	0	2	1	0	3
Dias de Recuperação	1,5	2	1,5	1	6
Tempo Total de Preparação	7	14	21	28	28
Horários de Treino	10h00m / 17h30m	10h00m / 17h30m	10h00m / 17h30m	10h00m / 17h30m	
Locais do Treino	Fontelo/Martins Alves	Fontelo/Martins Alves	Fontelo	Fontelo/Martins Alves	

Tabela 9 – Planeamento da época desportiva 2013/2014 do Académico de Viseu Futebol Clube – Período Competitivo

	Agosto	Setembro	Outubro	Novembro	Dezembro	Janeiro	Fevereiro	Março	Abril	Maio	Total
Unidades Treino	29	25	27	21	20	23	20	21	21	8	215
Jogos Treino /Jogos Oficiais	1 / 6	0 / 5	0 / 5	0 / 6	1 / 6	0 / 4	0 / 4	0 / 5	0 / 4	0 / 2	2 / 47
Treinos Bidiários	2	3	2	0	0	2	0	0	0	0	9
Unidades Jogo /Treino	4	2	1	0	0	0	0	0	0	0	7
Dias de Recuperação	4	4	2	3	6	5	4	5	5	1	39
Tempo Total de Preparação	31	30	31	30	21	31	28	31	30	11	274
Horários de Treino	10h00m / 17h30m	10h00m / 17h30m	10h00m / 17h30m	10h30m / 15h30m	10h30m / 15h30m	10h00m / 16h00m	10h00m / 16h00m	10h00m / 16h00m	10h00m / 16h00m	10h00m / 16h00m	
Locais do Treino	Fontelo/Alves Madeira	Fontelo/Alves Madeira	Fontelo/Alves Madeira	Fontelo/Alves Madeira	Fontelo	Sinético	Sinético	Sinético	Alves Madeira	Fontelo/Alves Madeira	

Como podemos verificar, existe uma aproximação relativa entre os dois períodos, quer no volume de treinos, quer na relação treino/competição/descanso. Esta constatação segue o raciocínio de Aroso (2010), quando refere que o período pré-competitivo deve ser pensado e organizados seguindo os princípios de progressividade e adaptabilidade

aos exercícios de treino, às sessões de treino, às competições e aos microciclos de treino que são caracterizadores e orientadores do período competitivo. Só desta forma, poderiam estar os jogadores adaptados a um levado desgaste físico e preparados para rápidas e eficientes recuperações.

Contudo, e com um quadro competitivo tão preenchido como o da II Liga na época em questão, com jogos aos domingos e às quartas-feiras, penso que deveriam ter sido realizados mais jogos treino. Se o jogo é o espelho exequível do treino (Oliveira, 1991), então deveriam ter existido mais momentos deste tipo para aperfeiçoar questões técnicas e táticas da equipa e maximizar rendimento individual a nível físico e emocional. No meu entender, esta foi a razão que explica o facto de a equipa só começar a mostrar alguns efeitos dos treinos passados algumas partidas. Sustenta também a minha opinião o facto de terem entrado muitos jogadores novos no clube e por isso ser necessário mais tempo de competição para criar novos envolvimento e cimentar novas rotinas.

Gráfico 8 – Microciclo do Período Pré-Competitivo – Relação de Atividade

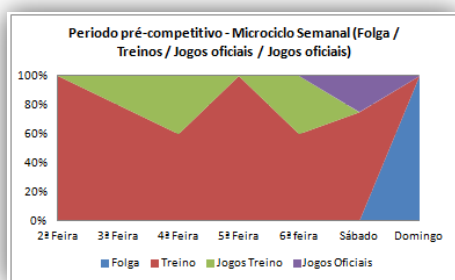
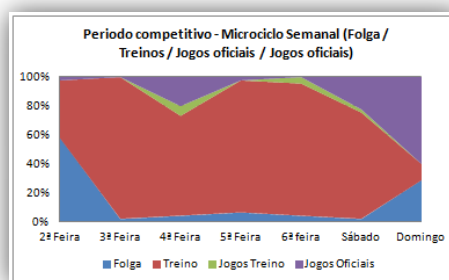


Gráfico 9 – Microciclo do Período Competitivo – Relação de Atividade

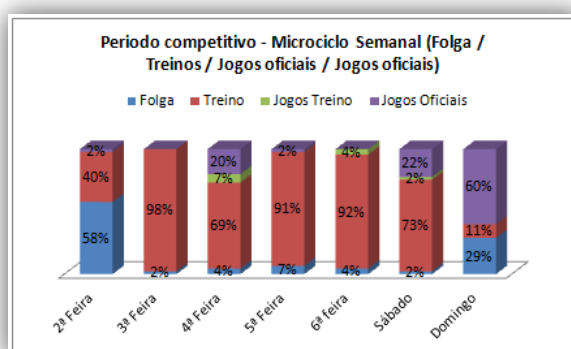


Numa base teórica procurou-se construir um microciclo tipo no período pré-competitivo que fosse em tudo semelhante ao período competitivo. Mas na prática, e como mostram os gráficos anteriores, existiu uma ligeira diferença entre os dois períodos. Esta diferença pode ser explicada pela opção de dar folga aos jogadores ao domingo (no período pré-competitivo). Sabendo que no período competitivo os domingos estariam sempre ocupados com jogos, a opção baseou-se essencialmente a nível emocional, ou seja, motivar os jogadores para treinar árdua e afincadamente durante a semana para poderem aproveitar os últimos domingos em família. Esta decisão reconfigurou toda a estrutura dos microciclos mas manteve em tudo os princípios da periodização tática.

6. Análise Micro – Definição de um microciclo tipo, representativo dos métodos de treino mais utilizados para cada dia da semana

Ao longo da época desportiva 2013-2014, os microciclos de trabalho do Académico de Viseu Futebol Clube mudaram diversas vezes de configuração, resultado dos inúmeros jogos realizados ao fim de semana e durante a semana, e também das muitas deslocações às ilhas e ao algarve.

Gráfico 10 – Microciclo do Período Competitivo - Resumo



Como podemos observar no gráfico, no período competitivo, os dias primordiais de competição foram ao domingo e ao sábado. No entanto, com exceção das terças-feiras e das sextas-feiras, foram realizados jogos em todos os dias. Os dias com mais treinos foram às terças-feiras, quintas-feiras e sextas-feiras. Os dias em que foram concedidas mais folgas foram preferencialmente os dias após a competição, ou seja, domingo e segundas-feiras. Possivelmente, em termos de recuperação, e numa lógica teórica, seria mais favorável fazer a recuperação ativa no dia a seguir à competição e dar folga no 2º dia após a competição. Desta forma, os jogadores que não jogaram e/ou que jogaram pouco, não estavam também tanto tempo sem atividade. Esta poderia ser a opção mais correta e apoiada mas a equipa técnica, numa opção de estabilidade emocional, libertar os jogadores após a competição para estes poderem realizar as viagens (muitos deles com famílias no Porto ou em Lisboa) para as respetivas casas.

Desta forma encontramos dois Microciclos-Tipo:

- Microciclo com Um Momento Competitivo;
- Microciclo com Dois Momentos Competitivos

6.1. Microciclo com Um Momento Competitivo

Nos microciclos com jogo aos domingos, o primeiro treino da semana realizava-se 48h depois da competição e a folga deu-se à segunda-feira.

Tabela 10 – Microciclo representativo com Um momento competitivo (até Outubro) – Métodos de Treino

Microciclo representativo 1 momento competitivo (até Outubro)								
	Domingo	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira	Sábado	Domingo
Manhã	Concentração	Folga	Folga	MPG + Descontextualizados + Posse de bola + Metaespecializados	Descontextualizados + Posse de bola + Padronizados + Setores + Metaespecializados	Descontextualizados + Finalização + Setores + Competitivos	Lúdico/recreativos + Situações fixas	Concentração
Tarde	Jogo	Folga	MPG + Finalização + Competitivos	Descontextualizados + Setores + Competitivos	Folga	Folga	Folga	Jogo

Gráfico 11 – Microciclo representativo com Um momento competitivo (jogo no Continente) – Tempo médio de prática

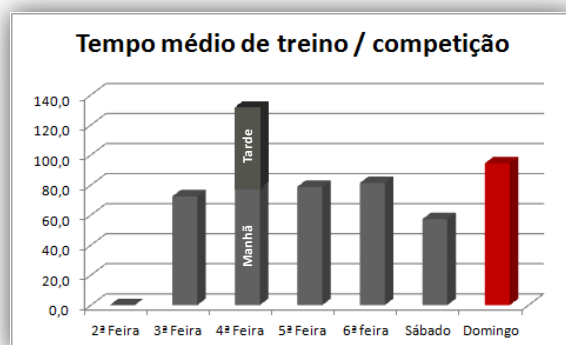
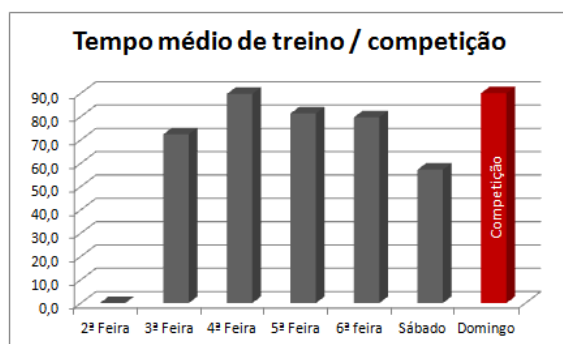


Tabela 11 – Microciclo representativo com Um momento competitivo (de Novembro a Maio) – Métodos de Treino

Microciclo representativo 1 momento competitivo (de Novembro a Maio)								
	Domingo	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira	Sábado	Domingo
Manhã	Concentração	Folga	Folga	MPG + Descontextualizados + Posse de bola + Metaespecializados	Descontextualizados + Posse de bola + Padronizados + Setores + Metaespecializados	Descontextualizados + Finalização + Setores + Competitivos	Lúdico/recreativos + Situações fixas	Concentração
Tarde	Jogo	Folga	MPG + Finalização + Competitivos	Folga	Folga	Folga	Folga	Jogo

Gráfico 12 – Microciclo representativo com Um momento competitivo (de Novembro a Maio) – Tempo médio de prática



3ª feira

Esta sessão de treino iniciava-se com corrida regenerativa para todos os atletas, seguindo-se uma sessão de alongamentos dinâmicos e estáticos para os jogadores mais utilizados no ultimo jogo evidenciando desta forma a utilização de Métodos de Preparação Geral para realizar a recuperação física e mental dos jogadores mais fatigados. Pontualmente realizava-se também um exercício de futevolei (Lúdico-Recreativo) para iniciar a preparação de mais uma semana de treinos.



Forma – 5 x 5

Descrição – Futevolei; 3 toques obrigatórios; só pode bater uma vez no chão.

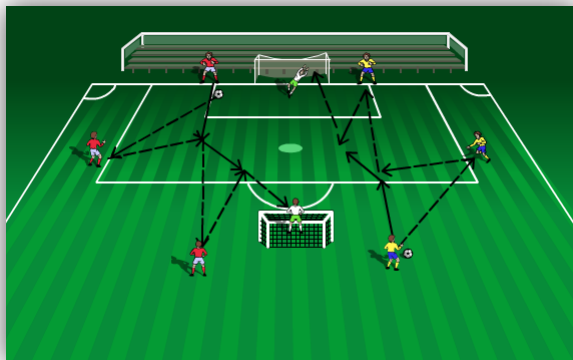
Espaço – 5m x 12m

Tempo – 25m

Figura 17 – Métodos de Treino Específicos de Preparação Geral – Exercício Lúdico/Recreativo (Exemplo 1)

Para os menos utilizados, a sessão de treino consistiu essencialmente em exercícios específicos de preparação. Esta utilização teve como objetivo aumentar o nível de

confiança e motivação de atletas menos utilizados promovendo-lhes um aumento de intensidade e carga física.



Forma – 3 x 0 + GR

Descrição – Passe e combinações diretas com os colegas para finalização

Espaço – 40m x 25m

Tempo – 15m

Figura 18 – Métodos de Treino Específicos de Preparação – Exercício de Finalização (Exemplo 1)

Este é um exemplo de finalização realizada na 1ª sessão de treino depois da competição para os jogadores menos utilizados.

Para terminar, era utilizado um exercício de competição.



Forma – 5 x 5 + GR

Descrição – Uma equipa ataca a baliza grande com GR e defende duas balizas pequenas enquanto a outra equipa defende a baliza grande e tenta marcar golo nas balizas pequenas. Se a equipa que estiver a marcar nas balizas pequenas fizer golo, passa a atacar para a baliza grande.

Espaço – 30m x 40m

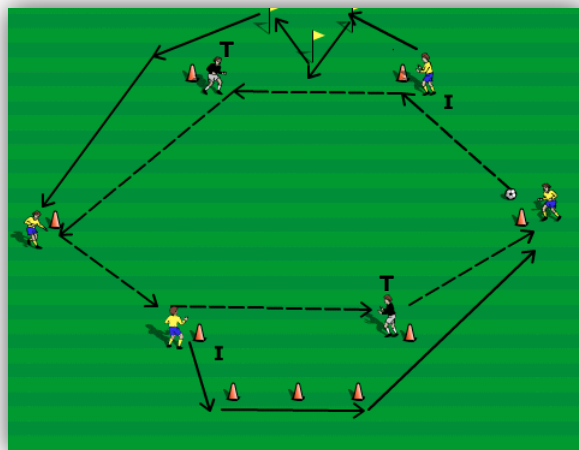
Tempo – 15m

Figura 19 – Métodos de Treino Específicos de Preparação – Exercício Competitivo (Exemplo 1)

4ª Feira

O segundo dia após a competição já contava com todos os atletas disponíveis para a totalidade e generalidade da sessão de trabalho.

Como forma de aquecimento, em todas as sessões de treino, à exceção do dia anterior à competição, foram realizados exercícios descontextualizados para aumentar gradualmente a temperatura corporal, preparar o corpo para a exigência dos restantes exercícios mas também para trabalhar técnica e grupalmente a equipa.



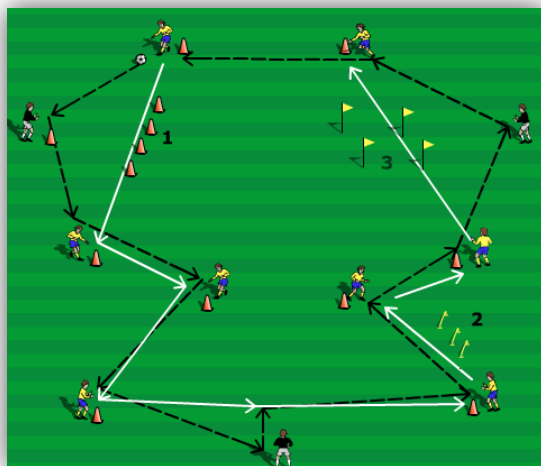
Forma – 10 jogadores

Descrição – Exercício de passe e desmarcação depois de mudanças de direção. Entre estações os jogadores realizam mobilização articular.

Espaço – 40m x 40m

Tempo – 15m

Figura 20 – Métodos de Treino Específicos de Preparação Geral – Exercício Descontextualizado (Exemplo 1)



Forma – 20 Jogadores

Descrição – Exercício de passe e desmarcação depois de mudanças de direção. Entre estações os jogadores realizam mobilização articular. Variante- introduzir combinações diretas e indiretas.

Espaço – 40m x 40m

Tempo – 15m

Figura 21 – Métodos de Treino Específicos de Preparação Geral – Exercício Descontextualizado (Exemplo 2)

Estes são dois exemplos que espelham o objetivo da fase inicial da sessão de treino. Iniciando a predisposição dos atletas para exercícios mais intensos e intercalando com exercícios de mobilização geral, estão a ser desenvolvidas também competências técnicas, como o passe e a receção e competências táticas como a circulação de bola e a desmarcação.

Nas primeiras semanas, por forma aumentar a capacidade de resistência, força e velocidade foram utilizados pontualmente exercícios de preparação geral e circuitos.



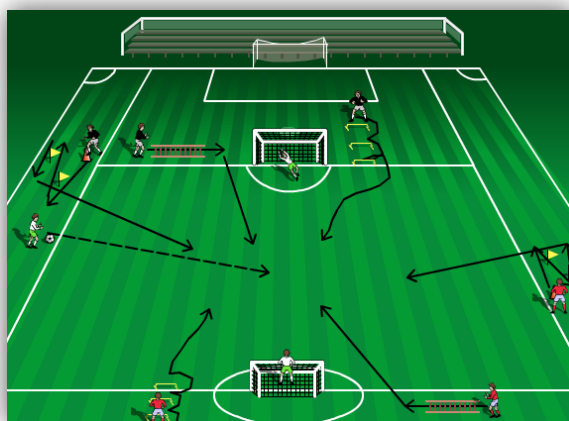
Forma – 2 a 2

Descrição – (1) Multisalto e velocidade; (2) Mudança de direção curta e velocidade; (3) Skipping lateral e velocidade; (4) Salto lateral e velocidade.

Espaço – 15m

Tempo – 2 séries; 4 repetições

Figura 22 – Métodos de Treino de Preparação Geral – Exercício de Força Explosiva e Velocidade



Forma – GR + 3 x 3 + GR

Descrição – A cada estação corresponde um exercício. Depois de realizar o exercício correspondente os jogadores aceleram para o campo e jogam 3 x 3 durante 45s.

Espaço – 40m x 30m

Tempo – 1 série; 3 repetições em cada estação

Figura 23 – Métodos de Treino Específicos de Preparação Geral – Exercício em Circuito

Nesta sessão de trabalho foram também utilizados com mais frequência exercícios de manutenção da posse de bola e metaespecializados.



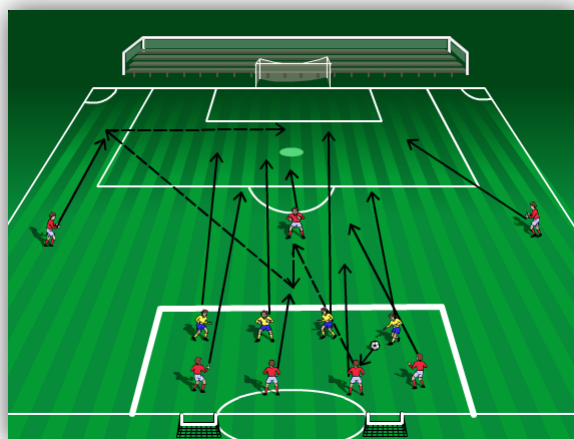
Forma – 7 x 7 x 7

Descrição – Duas equipas em posse de bola e a terceira a procurar recuperar a bola. Se recuperar a bola passa para o meio a equipa que a perdeu (transição direta). Variante – durante 1m30s fica sempre uma equipa no meio; contar as recuperações de bola (transição indireta).

Espaço – 40m x 40m

Tempo – 10m

Figura 24 – Métodos de Treino Específicos de Preparação Geral–Exercício para a Manutenção da Posse de Bola (Exemplo 1)



Forma – 4 x 4 » 7 x 4 + GR

Descrição – Equipa amarela tenta fazer golo nas balizas pequenas; equipa vermelha se recuperar a bola deve jogar com o PL para fazer transição para os extremos e finalizar; equipa amarela defende.

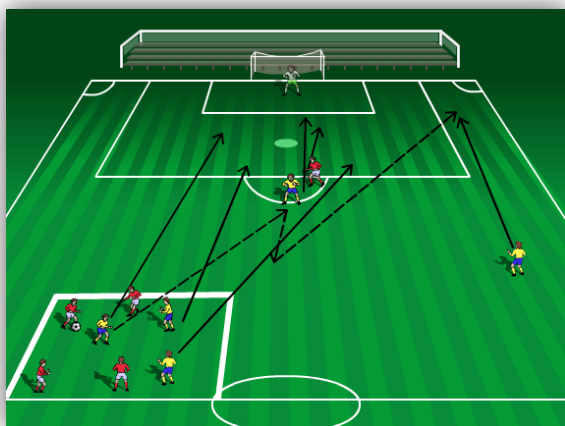
Espaço – 30m x 20m

Tempo – 15m

Figura 25 – Métodos de Treino Específicos de Preparação – Exercício Metaespecializado (Exemplo 1)

5ª Feira

No quarto dia após a competição, e tendo como objetivo aumentar o nível de complexidade da sessão de treino e começando a trabalhar taticamente a equipa, os exercícios metaespecializados, padronizados e por setores foram os métodos de treino mais utilizados.



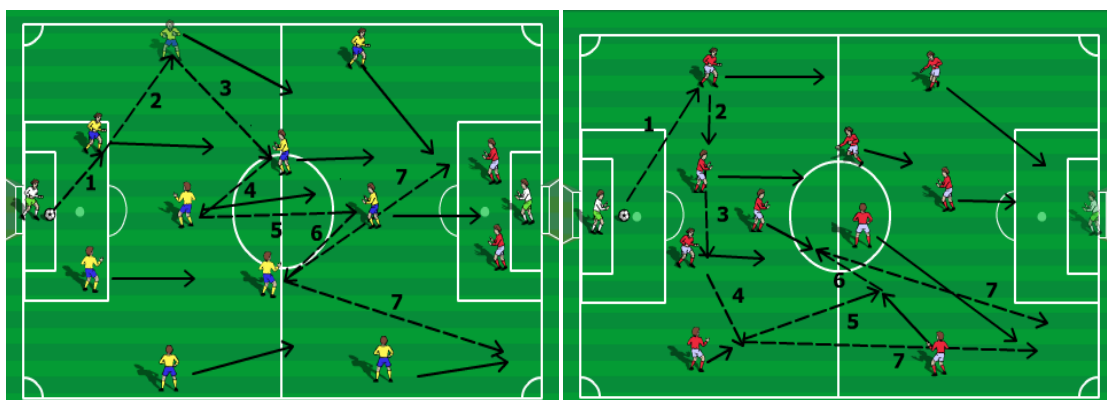
Forma – 4 x 3 » 5 x 1 + GR

Descrição – Equipa vermelha realiza posse de bola; equipa amarela, quando recuperar a bola, joga com o PL servindo como apoio para transição para o corredor contrário e finalizar; vermelhos não defendem. Variantes – introduzir mais um defesa central; vermelhos defendem após perda de bola.

Espaço – 15m x 15m

Tempo – 15m

Figura 26 – Métodos de Treino Específicos de Preparação – Exercício Metaespecializado (Exemplo 2)



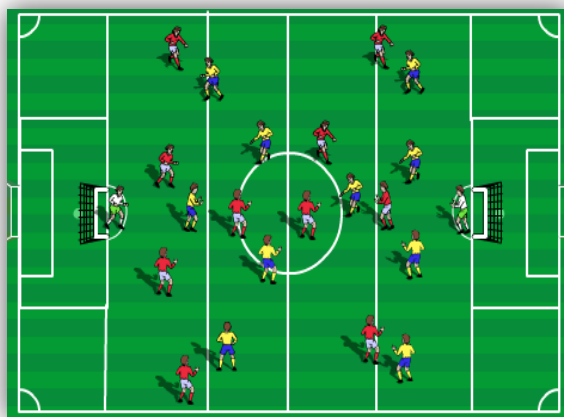
Forma – GR + 10 x 0 +GR

Descrição – Começando a partir do guarda-redes, os jogadores realizam movimentos pré-determinados pelo treinador (movimentos de apoio, permutas e ruturas); deve realizar-se em ambos os lados. Variantes- colocar dois defesas em oposição ativa na situação de finalização.

Espaço – Campo inteiro

Tempo – 20m

Figura 27 – Métodos de Treino Específicos de Preparação – Exercício Padronizado (Exemplo 1)



Forma – GR + 10 x 10 + GR

Descrição – Condicionar o número de toques nos setores (defensivo 2 toques; intermédio 3 toques; ofensivo livre). DC e PL não podem sair dos seus setores. Variantes – Nos setores defensivos só podem estar os defesas.

Espaço – Entre áreas

Tempo – 20m

Figura 28 – Métodos de Treino Específicos de Preparação – Exercício por Setores (Exemplo 1)

À quinta-feira eram também realizados alguns exercícios do programa 11+ da FIFA.



Forma – Individual

Descrição – Realização dos exercícios propostos

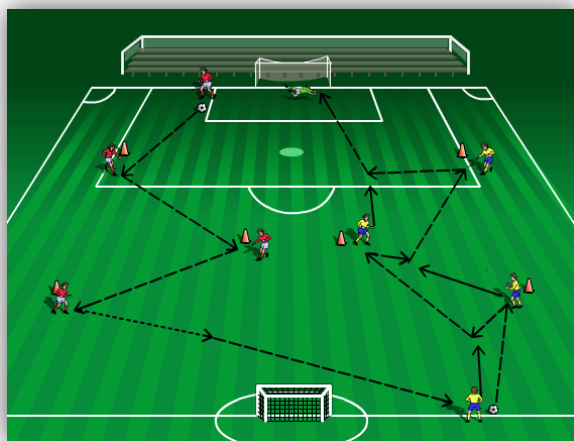
Espaço – Campo

Tempo – 15m

Figura 29 – Métodos de Treino de Preparação Geral – Exercícios de Reforço Muscular

6ª Feira

Dois dias antes da competição, os exercícios de treino mais utilizados foram os exercícios de finalização, setores e competição. Realizou-se muitas vezes a sequência dos exercícios descontextualizados para os de finalização por forma a tornar mais prático e real a situação apresentada.



Forma – Plantel completo

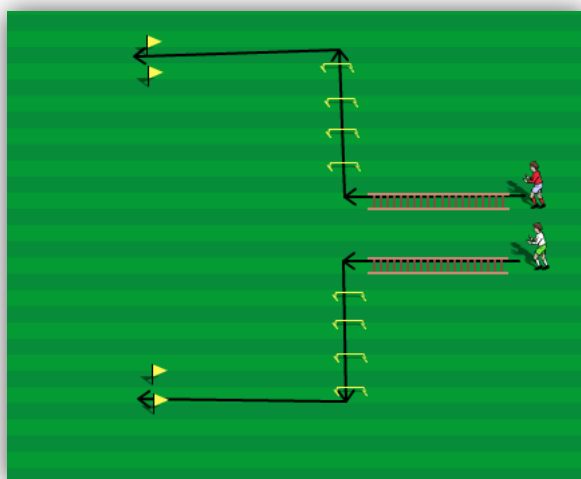
Descrição – Exercício de passe com combinações diretas e indiretas. Entre estações os jogadores realizam mobilização articular. Variantes - introduzir a finalização na parte final do movimento.

Espaço – Meio-campo

Tempo – 25m

Figura 30 – Métodos de Treino Específicos de Preparação Geral – Exercício Descontextualizado (Exemplo 3)

Após esta ativação funcional, foram desenvolvidos diversos exercícios de coordenação e velocidade de deslocamento com bola. Estes exercícios tinham como objetivo desenvolver a capacidade coordenativa dos jogadores e melhorar a velocidade de execução de tarefas.



Forma – GR + 8 (+4) x 8 (+4) + GR

Descrição – Jogo 8 x 8 com 4 apoios. Os apoios encontram-se no meio campo ofensivo e são sempre da mesma equipa; apoios laterais jogam a 2 toques e finais jogam a 1 toque. Variantes – por tempo ou equipa que marca dois golos tem o direito de continuar.

Espaço – 40m x 30m

Tempo – 30m

Figura 31 – Métodos de Treino de Preparação Geral – Exercício de Coordenação

No final, para “premiar” o grupo de trabalho, eram realizados mini torneios com 3 equipas. Ganhava a equipa que fizesse mais pontos ou mais golos nos confrontos realizados.



Forma – GR + 8 (+4) x 8 (+4) + GR

Descrição – Jogo 8 x 8 com 4 apoios. Os apoios encontram-se no meio campo ofensivo e são sempre da mesma equipa; apoios laterais jogam a 2 toques e finais jogam a 1 toque. Variantes – por tempo ou equipa que marca dois golos tem o direito de continuar.

Espaço – 40m x 30m

Tempo – 30m

Figura 32 – Métodos de Treino Específicos de Preparação – Exercício Competitivo (Exemplo 2)

Era a dois antes da competição, que eram realizados banhos quentes e massagens.

Sábado

Na sessão de treino antes da competição os exercícios mais utilizados foram os exercícios lúdico/recreativos e exercícios de treino para situações fixas de jogo. O objetivo foi criar rotinas nos movimentos ofensivos e defensivos nos esquemas táticos. Estas situações foram treinadas após a palestra ao grupo onde foram mostradas aos jogadores as informações relativas ao próximo adversário.



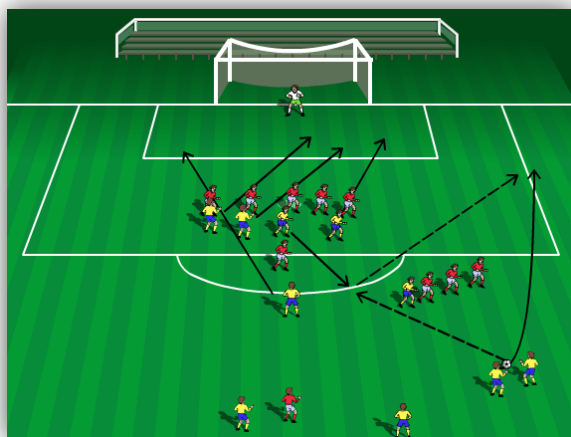
Forma – 8 x 2

Descrição – Dois jogadores no meio a tentar tocar na bola; quem está de fora só pode dar um toque; vinte passes seguidos obrigam o par a ficar mais uma repetição no meio.

Espaço – 5m x 5m

Tempo – 15m

Figura 33 – Métodos de Treino Específicos de Preparação Geral – Exercício Lúdico/Recreativo (Exemplo 2)



Forma – 10 x 10 + GR

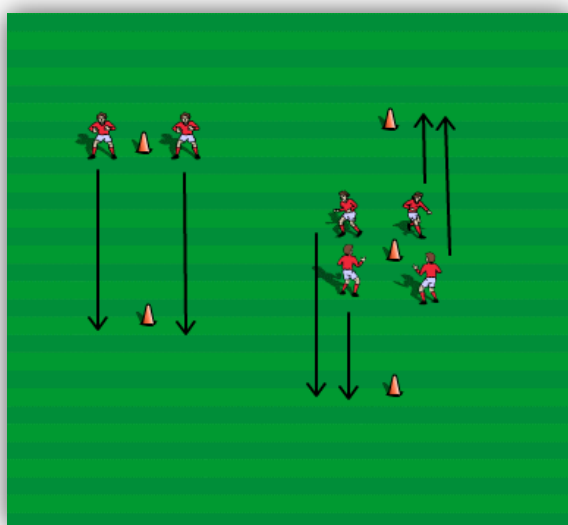
Descrição – Livre lateral com movimentações pré definidas; oposição ativa dos adversários.

Espaço – Meio-campo

Tempo – Várias repetições

Figura 34 – Métodos de Treino Específicos de Preparação – Exercício para Situações Fixas de Jogo (Exemplo 1)

Antes destes, foram também, em todas as sessões de treino anteriores à competição, desenvolvidos exercícios de preparação geral para desenvolvimento da velocidade de reação.



Forma – 2 a 2

Descrição – Ao sinal os jogadores realizam o percurso o mais rapidamente possível. Variantes – mudar o sinal; diversificar os movimentos (tomada de decisão).

Espaço – 10m

Tempo – 10 repetições

Figura 35 – Métodos de Treino de Preparação Geral – Exercício de Velocidade de Reação

6.2. Microciclo com Dois Momentos Competitivos

Nos microciclos com jogo a meio da semana, o clube antecipou a maioria dos jogos de domingo para sábado do microciclo anterior, para ter mais tempo de recuperação e preparação para a competição seguinte. Desta forma, a primeira sessão de treino realizou-se na maior parte das vezes, 48h após a competição, ou seja, ao domingo.

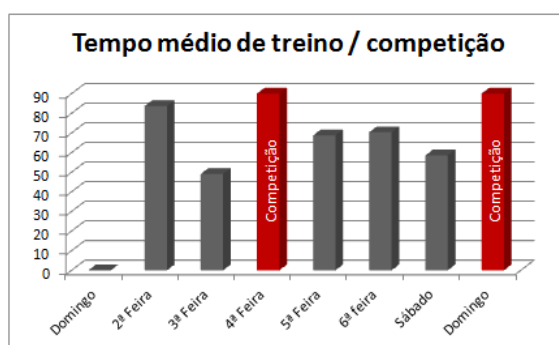
Tabela 12 – Microciclo representativo com Dois momentos competitivos (jogo a meio da semana no Continente) – Métodos de treino

Microciclo representativo 2 momento competitivo (jogo à 4ª no Continente)									
	Sábado	Domingo	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira	Sábado	Domingo
Manhã	Concentração	Folga	Descontextualizados + Finalização + Padronizados + Setores	Lúdico/recreativos + Situações fixas	Concentração	MPG + Padronizados + Posse de bola + Finalização + Competitivos	Descontextualizados + Finalização + Setores + Competitivos	Lúdico/recreativos + Situações fixas	Concentração
Tarde	Jogo	Folga	Folga	Folga	Jogo	Folga	Folga	Folga	Jogo

Tabela 13 – Microciclo representativo com Dois momentos competitivos (jogo a meio da semana nas Ilhas) – Métodos de treino

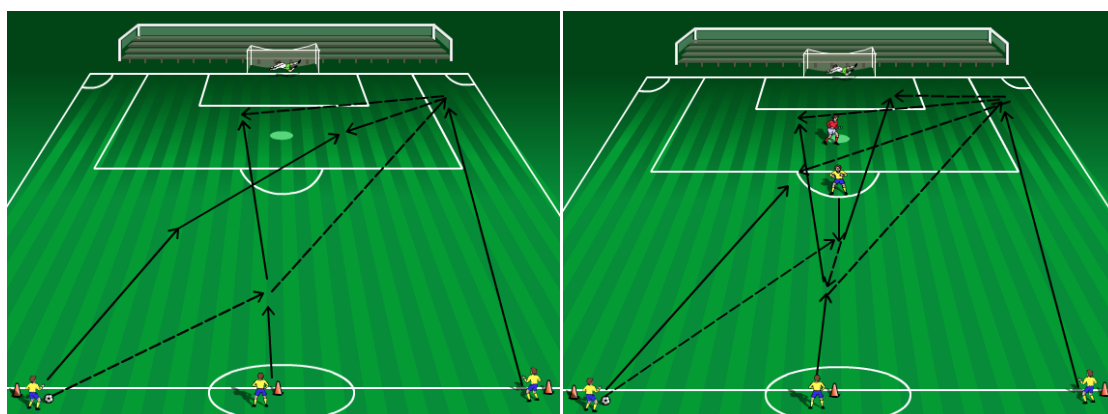
Microciclo representativo 2 momento competitivo (jogo à 4ª nas ilhas)									
	Sábado	Domingo	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira	Sábado	Domingo
Manhã	Concentração	Folga	Descontextualizados + Finalização + Padronizados + Setores	Lúdico/recreativos + Situações fixas	Concentração	Folga	Descontextualizados + Finalização + Setores + Competitivos	Lúdico/recreativos + Situações fixas	Concentração
Tarde	Jogo	Folga	Folga	Folga	Jogo	MPG + Padronizados + Posse de bola + Finalização + Competitivos	Folga	Folga	Jogo

Gráfico 13 – Microciclo representativo com Dois momentos competitivos – Tempo médio de prática



2ª feira

Neste microciclo, e ao contrário do anterior, todos os jogadores participavam na primeira sessão após a competição. Os mais utilizados no jogo anterior apenas participavam com menos intensidade ou eram colocados em situações menos participativas (por ex.: apoios, joker). Nesta sessão de treino e tentando otimizar o tempo e a recuperação ativa de todos os atletas, foram utilizados principalmente os exercícios padronizados, setores e finalização (nestes exercícios os titulares já não participavam).



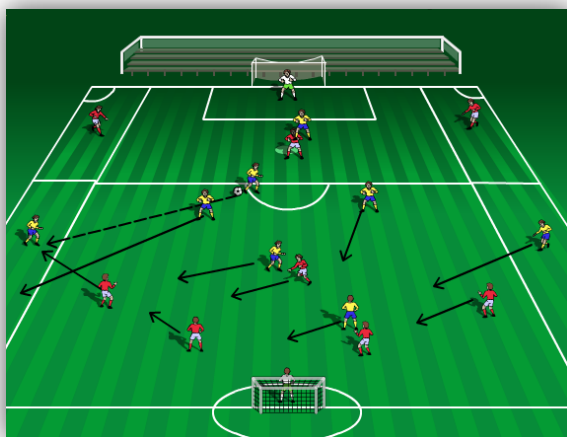
Forma – 3 x 0 + GR

Descrição – Exercício de passe e desmarcação para finalização; variar o início do exercício (direita e esquerda). Variantes – colocar um PL e um defesa para aumentar a complexidade do exercício.

Espaço – Meio-campo

Tempo – 6 repetições

Figura 36 – Métodos de Treino Específicos de Preparação – Exercício Padronizado (Exemplo 2)



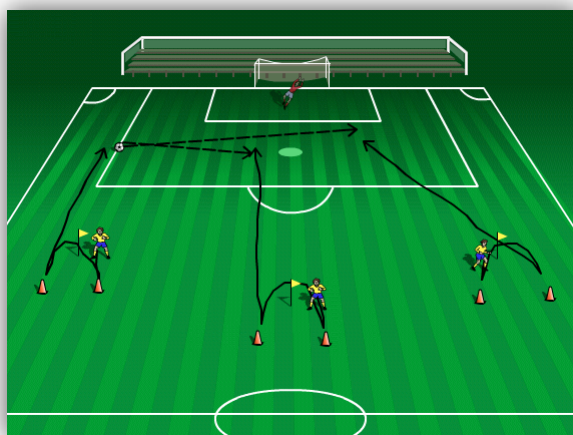
Forma – GR + 8 x 8 + GR

Descrição – Jogo em que: só podem estar dois defesas amarelos no setor defensivo; os três atacantes vermelhos não podem defender; pode entrar mais um jogador vermelho no setor ofensivo; só pode entrar um defesa vermelho nos corredores; podem entrar dois atacantes amarelos nos corredores;

Espaço – Meio-campo

Tempo – 20m

Figura 37 – Métodos de Treino Específicos de Preparação – Exercício por Setores (Exemplo 2)



Forma – 3 x 0 + GR

Descrição – Exercício de deslocamento em velocidade para finalização; variar o lado do cruzamento (direita e esquerda). Variantes – colocar um defesa em perseguição; aumentar/variante a complexidade das estações.

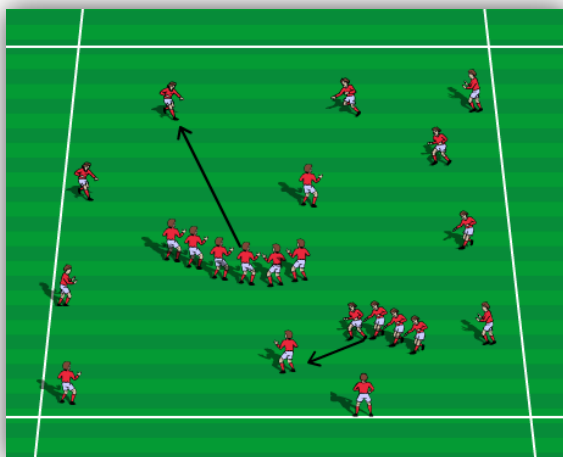
Espaço – Meio-campo

Tempo – 3 repetições em cada estação

Figura 38 – Métodos de Treino Específicos de Preparação – Exercício de Finalização (Exemplo 3)

3ª Feira

O dia antes da competição mais uma vez com exercicios de mobilização articulares, lúdico/recreativos e de treino de situações fixas de jogo.



Forma – Plantel completo

Descrição – Começam dois pares de mãos dadas a apanhar, e à medida que vão apanhando os colegas vão formando uma corrente.

Espaço – 50m x50m

Tempo – 10m

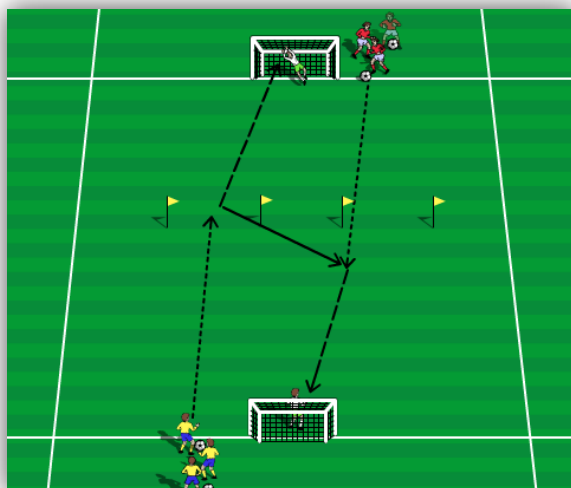
Figura 39 – Métodos de Treino Específicos de Preparação Geral – Exercício Lúdico/Recreativo (Exemplo 3)

4ª Feira

Competição

5ª Feira

A sessão de treino logo após a competição realizava-se no dia imediatamente a seguir ao jogo (não eram dadas folgas). Depois dos jogos em casa ou no continente, o treino verificou-se na quinta-feira de manhã. Se o jogo tivesse ocorrido nas ilhas (dois dos três jogos nas ilhas realizaram-se a uma 4ª feira) então o treino efetuar-se-ia à quinta-feira à tarde. Nestas sessões de treino os jogadores mais utilizados realizaram apenas corrida regenerativa e alongamentos enquanto os restantes treinaram normalmente. Nesta unidade de treino, para os jogadores menos utilizados, prevaleceram os exercícios finalização, de posse de bola e competitivos.



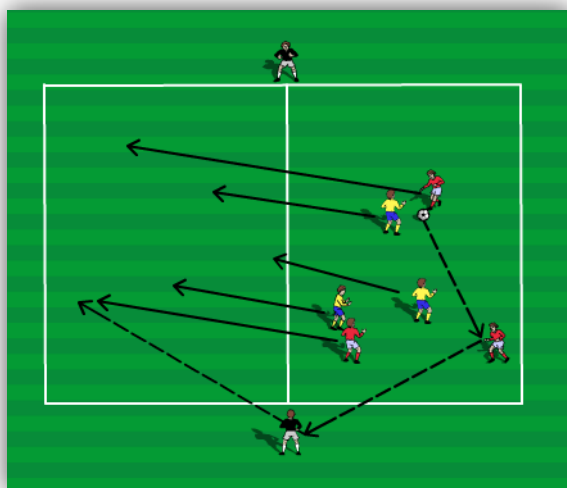
Forma – 1 x 1 + GR

Descrição – Jogador sai em condução até às marcas e finaliza; após o remate sai em perseguição ao adversário que faz o mesmo no sentido contrário.

Espaço – 40m x 25m

Tempo – 10m

Figura 40 – Métodos de Treino Específicos de Preparação – Exercício de Finalização (Exemplo 4)



Forma – 3 (+2) x 3 (+2)

Descrição – Equipa faz posse de bola no quadrado e depois de realizar 6 passes entre si devem variar o exercício para o outro quadrado através dos apoios laterais; apoios laterais jogam a 1 toque. Variantes – apoios participam também na posse de bola no quadrado.

Espaço – 30m x 15m

Tempo – 15m

Figura 41 – Métodos de Treino Específicos de Preparação Geral – Exercício para a Manutenção da Posse de Bola (Exemplo 2)



Forma – 7 x 7

Descrição – jogo para finalização nas duas balizas pequenas; para fazer golo, a bola deve em primeiro lugar passar pelo apoio frontal; apoio frontal joga a um toque; Variantes – quem faz o passe ao apoio vai ocupar o seu lugar permutando com este.

Espaço – 40m x 50m

Tempo -

Figura 42 – Métodos de Treino Específicos de Preparação – Exercício Competitivo (Exemplo 3)

6ª Feira

Dois dias após e antes da competição, num processo ainda de recuperação ativa para os atletas mais utilizados no(s) último(s) jogo(s), foram utilizados predominantemente os exercícios de treino por setores e competitivos.



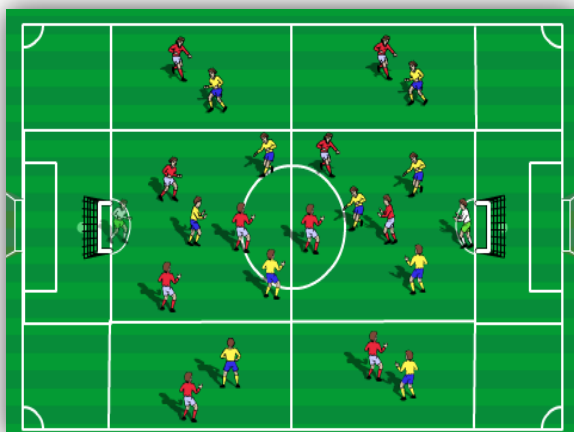
Forma – 6 x 6 + GR

Descrição – Equipa vermelha ataca a baliza grande e tenta fazer golo; se equipa amarela recuperar a bola deve passar a linha do meio campo com a bola controlada para atacar a baliza contrária; inverte-se o exercício no outro meio campo.

Espaço – Meio-campo

Tempo – 15m

Figura 43 – Métodos de Treino Específicos de Preparação – Exercício Competitivo (Exemplo 4)



Forma – GR +10 x 10 + GR

Descrição – Jogo em que os jogadores só podem participar nos seus setores; Variantes – a equipa em posse de bola pode fazer um jogador “saltar” um setor para criar superioridade numérica; nos corredores laterais podem entrar dois jogadores de cada equipa; podem existir trocas de setores.

Espaço – Entre áreas

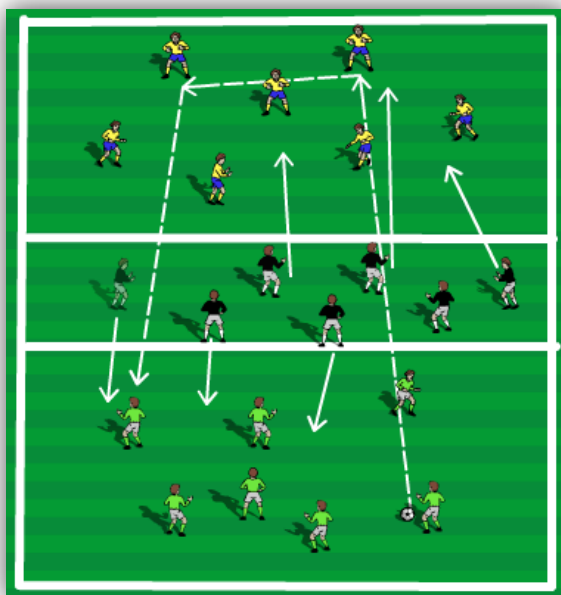
Tempo – 15m

Figura 44 – Métodos de Treino Específicos de Preparação – Exercício por Setores (Exemplo 3)

Sábado

No último dia antes da competição, repetia-se a sessão com exercícios prioritariamente lúdico-recreativos e de treino de situações fixas de jogo.

Esta era claramente a sessão mais curta da semana e com intensidades mais baixas. Era neste dia também que eram realizados os “banhos de gelo” (crioterapia)



Forma – 7 x 7 x 7

Descrição – Três equipas com uma no meio; equipas da ponta devem fazer a bola passar de um lado para o outro sem que a equipa do meio a intercete (têm de fazer um passe no mínimo entre colegas e seis no máximo de enviar a bola); da equipa do meio só podem entrar 3 jogadores para interceptar a bola.

Espaço – 40m x 50m

Tempo – 15m

Figura 45 – Métodos de Treino Específicos de Preparação Geral – Exercício Lúdico/Recreativo (Exemplo 4)



Forma – GR + 10 x 10 + GR

Descrição – Jogo 10 x10 em que sempre que a bola sai do campo deve ser reposta através de canto. Variantes – em vez de cantos recomeçar com livres laterais e/ou frontais; a cada golo marcar um penalti.

Espaço – Meio-campo

Tempo – 30m

Figura 46 – Métodos de Treino Específicos de Preparação – Exercício para Situações Fixas de Jogo (Exemplo 2)

Conclusões

A realização deste estágio no Académico de Viseu Futebol Clube e a concretização do devido relatório proporcionaram de uma forma inquestionável, momentos de enorme valor no meu desenvolvimento pessoal e profissional. Este foi um instrumento que permitiu perceber a enorme complexidade que é o mundo do treino desportivo. A organização/preparação de uma época desportiva envolve sem dúvida um vasto leque de ações e comportamentos e cabe ao treinador pensar, preparar, organizar, gerir e adaptar um conjunto enorme de fatores no sentido de atingir o sucesso desportivo.

Este relatório de estágio, embora com o objetivo de traduzir o que foi desenvolvido durante a época, serviu também para uma análise crítica aos intervenientes no processo de treino. Desta forma, e como elemento participativo da equipa técnica, permitiu-me questionar e discutir as minhas próprias ideias, perceber algumas lacunas e tomar conhecimento de ideologias diferentes. Ele justifica mais uma vez a constituição de uma taxonomia de exercícios de treino para o jogo de futebol. O facto de existir uma taxionomia comum traz enormes benefícios à comunidade profissional relacionada com esta área, na medida em que estabelece uma linguagem comum e um conhecimento teórico-prático fundamental de base. Não podemos é esquecer que dentro destes parâmetros comuns, devem existir particularidades e filosofias próprias de cada treinador. Cada treinador deve deixar a sua “marca” em função dos seus ideais, dos jogadores que tem à frente e do contexto onde está inserido o clube.

Por fim, o estudo sobre a organização e preparação de uma época desportiva vem mais uma vez exaltar as potencialidades do exercício de treino, como ferramenta operacional para a concretização das intencionalidades do treinador tendo sempre como base o planeamento, a operacionalização e constante reflexão acerca dos seus alcances práticos.

Sendo o conhecimento um processo em constante evolução, parar e estagnar são atitudes que nos afastam dum entendimento mais concreto, correto e também que nos afastam do sucesso.

Assim sendo, e fazendo uma análise geral ao trabalho realizado, perspetivando a sua conclusão final podemos sintetizar as seguintes constatações finais:

- Os processos de treino são uma ferramenta fundamental na concretização das ideias e filosofias de jogo que o treinador pretende para a sua equipa;
- O centro de todo o processo de treino encontra-se na dimensão tática e na concretização do Modelo de Jogo Adotado, sendo as restantes dimensões alicerces fundamentais ao sucesso desportivo;
- A conceção do processo de treino numa dimensão transversal, onde existe uma interligação entre métodos de treino, sugere uma relação lógica de evolução dentro das unidades de treino ou ao longo do próprio microciclo;
- O Treinador tem um papel fundamental em todo o processo, quer de treino, ou seja, criar uma identidade dentro do jogo, quer de organização estrutural, ou seja, participar com o seu conhecimento no processo organizacional da equipa (estágios, *scouting*, contratações...);
- O facto de existir uma taxonomia definida e largamente utilizada em outros estudos serve para criar uma linguagem comum entre treinadores e também comparar ideias e ideais. Desta forma conseguimos perceber que filosofias e linhas orientadoras podem estar mais perto do sucesso desportivo e que comportamentos poderão maximizar o desenvolvimento das equipas e dos jogadores.

Da análise efetuada aos métodos de treino utilizados ao longo da época desportiva, constatámos o seguinte:

- Os MEP são os mais representativos. Na sua sub-dimensão encontram-se os exercícios competitivos e metaespecializados. Esta predominância parece respeitar e seguir a literatura apresentada e operacionalizar sustentadamente o Modelo de Jogo Adotado. Estes são métodos que operacionalizam um treino específico às necessidades da equipa mas sempre em contextos semelhantes ao jogo. A constante introdução de oposição no exercício, sob diferentes sistemas de complexidade, foi a forma encontrada pela equipa técnica para concretizar esta ideia;
- Os exercícios metaespecializados ocuparam um papel importante na operacionalização das rotinas e intenções de jogo que se pretendem melhor identificáveis com o Modelo de Jogo. Estes exercícios serviram também como base (dimensão transversal) para uma evolução natural e metodológica do treino;

- Realçar a utilização dos MPG como complemento fundamental do processo de treino quer nas fases de preparação, transição ou recuperação dos processos de esforço (flexibilidade e corrida regenerativas) quer potencialização das capacidades físicas dos jogadores, tentando sempre que possível inserir outras componentes (técnicas e táticas) por forma a maximizar o tempo e a espelhar um pouco mais as necessidades efetivas que o jogo obriga;
- Os processos de recuperação dos jogadores representam mais de metade do tempo de utilização dos MPG (flexibilidade e corrida regenerativa), algo representativo da importância dada a este tipo de métodos no microciclo.

No que diz respeito à periodização da época desportiva, e de como esta influenciou o processo metodológico da equipa, podemos fazer as seguintes constatações:

- A ausência de um microciclo tipo no período Pré-Competitivo;
- Presença de pequenas diferenças em termos de microciclos entre o período Pré-Competitivo e Período-Competitivo mostrando a preocupação de aumentar progressivamente a intensidade dos treinos e diminuir os tempos de recuperação e volume de treino;
- Na definição do microciclo tipo, surgiu a necessidade de criar dois microciclos diferentes devido ao número de competição ao longo da semana (microciclo-tipo com uma competição e com duas competições). As maiores diferenças deram-se ao nível da recuperação dos jogadores e assimilação de informação dos adversários, ou seja, nos microciclos com duas competições, os processos de recuperação foram incrementados ao mesmo tempo que eram criados objetivos mais táticos para os exercícios.

Concluindo e fazendo uma ligeira avaliação, podemos concluir que, independentemente de todas as dificuldades passadas ao longo do ano, de todas as restrições quer em termos de recursos humanos, quer em termos de recursos materiais e financeiros, a época desportiva do Académico de Viseu Futebol Clube acabou por ser um êxito. Os objetivos inicialmente definidos, manutenção na II Liga (11º lugar na tabela classificativa) e dignificação do clube nos escalões profissionais de futebol foram alcançados e o clube terá agora uma base para perspetivar novas metas.

Bibliografia

- Almeida, P. (2004). Intervenção Psicológica no Futebol: reflexões de uma experiência com uma equipa da liga portuguesa de Futebol profissional. Cuadernos de Psicología del Deporte. 4 (1 e 2).
- Araújo, D. (2003). A auto-organização da acção táctica: Comentário a Costa, Garganta, Fonseca e Botelho (2002). Revista Portuguesa de Ciências do Desporto, 3 (3), 87 – 93.
- Araújo, J. (1987). O Treino do Treinador. Revista Horizonte, IV, 114-119.
- Baker, J., Horton, S., Robertson-Wilson, J., & Wall, M. (2003). Nurturing Sport Expertise: Factors Influencing The Development of Elite Athlete. Journal of Sports Science and Medicine, 2, 1-9.
- Bento, J. (1993). Se eu fosse treinador... Revista Horizonte, X, 90-94.
- Bolchover, D., & Brady, C. (2008). O Gestor de 90 Minutos: As lições de gestão dos melhores treinadores do mundo. (S.R, Trans.). Lisboa: Lua de Papel.
- Bompa, T. (2001). A Periodização no treinamento esportivo. Barueri SP: Manole.
- Bompa, T. (1999). Periodization: Theory and Methodology of Training. (4th Edition) Champaign: Human Kinetics.
- Brandão, M. (1993). Perfil psicológico: uma proposta para avaliar atletas. Revista Brasileira de Ciência e Movimento. São Paulo, 7(2): 16-27.
- Caixinha, P. (2004). A análise dos adversários: da caracterização coletiva à individual. In III Jornadas Técnicas de Futebol + Futsal. Vila Real: UTAD
- Carling, C., Williams, A. M., & Reilly, T. (2005). Handbook of soccer match analysis: A systematic approach to improving performance. Abingdon, UK: Routledge.
- Castelo, J. (2009). Futebol – Conceptualização e organização prática de 1100 exercícios específicos de treino. Lisboa: Visão e contextos
- Castelo, J. (2004a). Futebol. Organização Dinâmica do Jogo. Lisboa: FMH
- Castelo, J. (2004b). Os métodos de treino do Futebol. Ludens, 4 (17), 41 – 74.
- Castelo, J. (2003a). Conceptualização e organização prática de exercícios de treino do futebol. Ludens, 3 (17), 35 – 44.
- Castelo, J. (2003). Futebol. Guia Prático de Exercícios de Treino. Lisboa: Visão e contextos.
- Castelo, J. (2002). O exercício de treino. O acto médico versus o acto do treinador. Ludens, 1 (17), 35 – 54.
- Castelo, J. (2000). A estrutura do processo de treino (parte VI). In J. Castelo, H. Barreto, F. Alves, P. Santos, J. Carvalho, J. Vieira (Eds.), Metodologia do Treino Desportivo (pp. 523 – 568). Lisboa: FMH.
- Castelo, J. (1998). Metodologia do treino desportivo. Edições: Lisboa: FMH-UTL.

- Castelo, J. (1996). Futebol. A Organização do Jogo. Lisboa: Edição do autor.
- Costa, J., Garganta, J., Fonseca, A. & Botelho, M. (2002). Inteligência e conhecimento específico em jovens futebolistas de diferentes níveis competitivos. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*, 4 (2), 7 – 20.
- Castelo, J. (1994). Futebol – Modelo técnico-tático do jogo. Lisboa: Edições FMH-UTL.
- Castelo, J. (1996). Futebol – a organização do jogo. Edição do Autor.
- Chelladurai, P. (1991). O Treinador e a Motivação dos Seus Atletas. *Revista Treino Desportivo*, 22, 29-36.
- Chelladurai, P., & Saleh, S. (1980). Dimensions of Leader Behavior in Sports: Development of Leadership Scale. *Journal of Sport Psychology*, 2, 34-35.
- Colaço, C. (2000). O Treinador Desportivo e o Gestor de Empresas. As duas faces da mesma moeda. *Revista Ludens*, 16, 4.
- Curado, J. (1990). Planeamento do Treino e Preparação do Treinador. Lisboa: Caminho.
- Damásio, A. (2006). Prefácio. In Grádiva (Ed.), Mourinho: Porquê tantas vitórias? Lisboa.
- Faria, R. (1999). “Periodização tática”, um imperativo conceito-metodológico do rendimento superior em Futebol. Trabalho Monográfico. (não publicado). Porto: FCDEF-UP.
- Ferreira, J. & Queiroz, C. (1982). Futebol – da formação à alta competição. *Ludens*, 3 (6), 65 – 73.
- Frade, V. (2003). Entrevista. In F. Martins (Ed.), Entrevista a Vítor Frade. Anexo não publicado elaborado no âmbito de Dissertação de Licenciatura. Porto: FCDEF-UP.
- Frade, V. (1998). Notas de curso de Metodologia do Futebol. Porto. FCDEF-UP.
- Frade, V. (1985). Alta competição no Futebol – que exigências de tipo metodológico? In curso de atualização de Futebol (Não publicado). ISEF-UP.
- Garganta, J. (2005). Dos constrangimentos da ação à liberdade de (inter) ação, para um Futebol com pés... e cabeça. In D. Araújo (Ed.), O contexto da decisão. A ação tática no Desporto (pp. 179-190). Lisboa: Visão e Contextos, Lda.
- Garganta, J. (2004). Atrás do Palco, nas Oficinas do Futebol. In Júlio Garganta, José Oliveira e Maurício Murada (Eds.), Futebol: de muitas cores e sabores. Reflexões em torno do desporto mais popular do mundo (pp. 228 – 234). Porto: FCDEF-UP.
- Garganta, J. (2003). Fútbol: del juego al entrenamiento, del entrenamiento al juego. *Training Fútbol*, 85, 14 – 17.
- Garganta, J. (2001). A análise da performance nos jogos desportivos. Revisão acerca do jogo. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*, 1, 57-64

- Garganta, J. (1997). Modelação táctica do jogo de Futebol – estudo da organização da fase ofensiva em equipas de alto rendimento. Tese de Doutoramento (não publicada). FCDEF-UP.
- Garganta, J. (1996). Modelação da dimensão táctica do jogo de Futebol. In J. Oliveira & F. Tavares (Eds.), *Estratégia e táctica nos jogos desportivos colectivos* (pp. 63 – 82). Porto: CEJD
- Garganta, J. (1993). Programação e Periodização do Treino em Futebol: das Generalidades à Especificidade. In J. Bentos & A. Marques (Eds.), *A Ciência do Desporto, a Cultura e o Homem*: 259 – 270. Porto: FCDEF-UP.
- Garganta, J. (1991). Planeamento e periodização do treino em Futebol. *Horizonte*, VII (42), 196 – 200.
- Garganta, J. & Pinto, J. (1998). O ensino do Futebol. In A. Graça & J. Oliveira (Eds.), *O ensino dos jogos desportivos* (pp. 95-135). Centro de estudos dos jogos desportivos. FCDEF-UP.
- Goleman, D. (2006). *Inteligência Social*. Barcelos: Círculo de Leitores.
- Grau, M. (2000). El perfil del maestro especialista de Educación Física. *Apunts Educación Física Y Deportes*, 61, 58-55.
- Oliveira, J. G. (2004). Conhecimento específico em Futebol. Contributos para a definição de uma matriz dinâmica do processo ensino-aprendizagem/treino do jogo. Dissertação de Mestrado (não publicada). Porto: FCDEF-UP.
- Oliveira, J. G. (2003). A organização de jogo de uma equipa de Futebol. Aspectos metodológicos na abordagem da sua organização estrutural e funcional. Paper presented at the II jornadas Técnicas de Futebol + Futsal (não publicado). Vila Real: UTAD.
- Kappenberg, E. (2008). *A Model of Executive Coaching: Key Factors in Coaching Success*. Tese Doutoramento, Claremont Graduate University, Claremont.
- Kormelink, H., & Seeverens, T. (1997). *The Coaching Philosophies of Louis Van Gaal and the Ajax Coaches*. Spring City: Reedswain Inc.
- Leal & Quinta, (2001). O treino de Futebol. Uma conceção para a formação (pp. 28-49). Braga: Edições APPACDM.
- Lillo, J. (2003). Seis Planteamientos sobre el juego y la táctica. *Training Fútbol*, Nº 90, pp. 8-13.
- Lopes, R. (2005). O Scouting em Futebol. Importância atribuída pelos treinadores à forma e ao conteúdo da observação do adversário. Tese de Monografia não publicada. Porto: FCDEF-UP
- Martens, R. (1990). *Successful Coaching*. Champaign, IL: Leisure Press.
- Matvéiev, L. (1981). O processo de Treino Desportivo. *Livros Horizonte*.
- McCann, S. (1999). The Importance of Coaching Credibility. *Coaching Volleyball*, 14, 26-27.
- Mesquita, I. (2005). *A Pedagogia do Treino: A formação em jogos desportivos colectivos*. Lisboa: Livros Horizonte.

- Mesquita, I. (1996). Contributo para a estruturação das tarefas no treino em voleibol. In J. Oliveira & Tavares (Eds.). *Estratégia e tática nos JDC* (pp. 95-103). CEID. FCDEF-UP.
- Mombaerts, E. (2000). *Fútbol. Del análisis del juego a la formación del jugador*. Barcelona: INDE Publicaciones.
- Mombaerts, E. (1991). *Football – de l’analyse du jeu à la formation du joueur*. France: Éditions actio.
- Mourinho, J. (2002). Entrevista a José Mourinho. *Dragões*, 2001, 15 – 35.
- Mourinho, J. (1999). Entrevista. In R. Faria (Ed.), “*Periodização Tática*”. Um Imperativo Concepto-metodológico do Rendimento Superior em Futebol. Monografia de Licenciatura. Porto: FCDEF-UP.
- Nash, C., & Collins, D. (2006). Tacit Knowledge in Expert Coaching: Science or Art? *Quest*, 58(4), 465-477.
- Neves, P. (2002). Liderança e a mudança da natureza da performance: A influência do líder na performance das pessoas: uma estratégia para alcançar resultados excelentes. Tese de Mestrado, Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física, Porto.
- Oliveira, B. (2002). Um Embuste, a Qualidade do Futebol Italiano? Um novo ponto de partida: a estrutura acontecimental da... «carga versus desempenho» (como caminho da coincidência à não-coincidência ou da verdade ilusão à verdade iludida). Dissertação de Licenciatura. Porto: FCDEF-UP.
- Oliveira, B., Amieiro, N., Resende, N., Barreto, R. (2006). *Mourinho: Porquê Tantas Vitórias?* Lisboa: Gradiva.
- Oliveira, G. (2004). *Conhecimento Específico em Futebol. Contributos para a definição de uma matriz dinâmica do processo ensino- aprendizagem/treino do Jogo*. Tese de Mestrado, Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física, Porto.
- Oliveira, G. & Graça, A. (1994). O ensino do basquetebol. O ensino dos jogos desportivos coletivos (pp. 63-96). In A. Graça e J. Oliveira (Eds.). *Centro de estudos dos jogos desportivos*. FCDEF-UP.
- Oliveira, J. (2004a). Ente o sonho e a realidade, um mundo de expectativas e compromissos. In Júlio Garganta, José Oliveira e Maurício Murada (Eds.), *Futebol: de muitas cores e sabores. Reflexões em torno do desporto mais popular do mundo* (pp. 235 – 238). Porto: FCDEF-UP.
- Oliveira, J. (2004b). *Futebol/Futsal. Uma concepção de Treino: Periodização Tática*. Documento de Apoio do Gabinete de Futebol ao Mestrado em Treino de Alto Rendimento Desportivo, não publicado. Porto: FCDEF-UP.
- Oliveira, J. (1993). A análise do jogo em Basquetebol. In J. Bento & A. Marques (Eds.), *A ciência do desporto, a cultura e o Homem* (pp. 297 – 306). Porto: FCDEF-UP.
- Peixoto, C. (1999). Os sistemas de periodização do “treino”. *Ludens*, 3 (16), 47 – 52.

- Pinto, J. (1996). A tática no Futebol: abordagem conceptual e implicações na formação. In J. Oliveira & Tavares (Eds.). *Estratégia e tática nos JDC* (pp. 51-62). CEID. FCDEF-UP.
- Pinto, C. (1988). Periodização do treino desportivo. *O Treinador*, 21, 39 – 56.
- Pinto, J. & Garganta, J. (1989). Futebol português: importância do modelo de jogo no seu desenvolvimento. *Revista Horizonte VI*, Setembro/Outubro, n.º 33.
- Pires, G. (2005). *Gestão do Desporto. Desenvolvimento Organizacional*. (2ª Ed.) Porto: Edições Apogeed.
- Queiroz, C. (1986). *Estrutura e organização dos exercícios de treino em futebol*. Lisboa: Federação Portuguesa de Futebol.
- Queiroz, C. (1983). Para uma teoria do ensino/treino do Futebol. *Futebol em revista*, 4 (1). Queiroz, C. (1986). *Estrutura e organização dos exercícios de treino em Futebol*. Lisboa: Federação Portuguesa de Futebol.
- Ramirez, M. C. P. (2002). Caracterización del Entrenador de Alto Rendimiento Deportivo. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 2 (1), 16-37.
- Riemer, H., & Chelladurai, P. (1995). Leadership and Satisfaction in Athletics. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 17, 276-93.
- Sampaio, J. (1997). O Sucesso em Basquetebol: um estudo centrado nos indicadores da performance no jogo. *Actas do 1º Fórum das Licenciaturas em Educação Física e Desporto*, UTAD
- Sanjurjo & Suárez (2003). *Metodología de la enseñanza del Fútbol*. Editora Paidotribo, 1ª ed. 21-85.
- Silva, M. (1989). Periodização e planeamento do treino em desportos individuais e coletivos. *Revista Horizonte*, Vol. IV, n.º 31.
- Silva, M. (1998). Planeamento do Treino. *Treino Desportivo*, 4, 3 – 12.
- Sousa, R. (2000). *Modelação do processo defensivo em Andebol. Estudo em equipas de alto rendimento seniores masculinos*. Dissertação de Mestrado (não publicada). Porto: FCDEF-UP.
- Teodorescu, L. (2003). *Problemas de Teoria e Metodologia nos jogos desportivos*. (2ª Ed.) Lisboa: Livros Horizonte.
- Teodorescu, L. (1984). *Problemas da teoria e metodologia nos jogos desportivos coletivos*. Lisboa: Livros Horizonte.
- Tubino, M. (1984) *Metodologia científica do treinamento desportivo*. São Paulo: I brasa.
- Tschiene, P. (2001). “O estado actual da teoria do treino”. *Leistungssport*, Frankfurt. Texto de apoio às disciplinas de Metodologia do treino I/II – opção de Futebol. Tradução realizada por Bruno Oliveira.
- Valdano, J. (1997a). *Los cuadernos de Valdano*. Aguilar. Madrid. Valdano, J. (2001). *Apunts del balón*. Madrid: Marca.
- Vásquez, A. V. (2012). *Fútbol. Del análisis del juego a la edición de informes técnicos*. Colección Preparación Futbolística: MCSports

- Ventura, N. (2013). Observar para ganhar – O Scouting como ferramenta de Sucesso. Lisboa: Primebooks.
- Vingada, N. (1989). Ensino/Aprendizagem do Futebol. Comunicação apresentada ao curso: O ensino do Futebol. IDAF: Paço de Arcos.
- Violante, (2002). Modelo de jogo das seleções nacionais de Futebol júnior. Paper presented at the I Jornadas Técnicas de Futebol (não publicado). Vila Real – UTAD.
- Weinberg, R., & Gould, D. (2003). Foundations of sport & Exercise Psychology. Champaign: Human Kinetics.

ANEXOS

ANEXOS I – Relatório Anual

ANEXOS II – Relatório Semanal Departamento Médico