

JOÃO CASTELO BRANCO RANGEL MIGUEL

**RELATÓRIO FINAL DE ESTÁGIO NA
EQUIPA B DO FUTEBOL SÉNIOR DO
SPORTING CLUBE LINDA-A-VELHA
2019/2020**

Orientador: Professor Doutor Paulo Jorge Rodrigues da Cunha
Co-orientador: Professor Mestre Rodolfo Luís Costa Miguens Correia

Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias
Faculdade de Educação Física e Desporto

Lisboa
2021

JOÃO CASTELO BRANCO RANGEL MIGUEL

**RELATÓRIO FINAL DE ESTÁGIO NA
EQUIPA B DO FUTEBOL SÉNIOR DO
SPORTING CLUBE LINDA-A-VELHA
2019/2020**

Relatório de Estágio apresentado para a obtenção de Grau de Mestre em Futebol – Da Formação à Alta Competição, defendido em prova pública na Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias no dia 20/07/2021, perante o júri, nomeado pelo Despacho de Nomeação nº 230/2021, de 07 de 2021, com a seguinte composição:

Presidente: Professor Doutor Jorge dos Santos Proença Martins

Arguente: Professor Doutor António Manuel Marques de Sousa Alves Lopes

Orientador: Professor Doutor Paulo Jorge Rodrigues Cunha

Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias

Faculdade de Educação Física e Desporto

Lisboa

2021

Dedicatória

Felizmente sou um privilegiado que, ao longo da sua vida, sempre teve várias pessoas que o apoiaram quando mais precisou. Que me perdoem todas as outras, mas gostava de dedicar este momento a 4 pessoas muito especiais na minha vida.

Ao Nau e à Aidinha, que não sendo de sangue, foram uma verdadeira família. Não há palavras suficientes para agradecer o que fizeram por nós e que, mesmo depois de partirem, continuam a fazer. Dedico-vos esta etapa da minha vida porque sei o orgulho que tinham do vosso “campeão” e afilhado. E é com tristeza que não posso partilhar este e outros sucessos que virão com vocês. Foram e serão sempre uma parte nós. Serão sempre uma parte do meu sucesso e do sucesso dos meus irmãos. Obrigado por tudo.

À minha Mãe e ao meu Pai. Sempre me deram tudo. Sempre ajudaram o filho quando mais precisava. Sempre lutaram para dar todas as condições para que os seus filhos realizassem os seus sonhos e fossem felizes. A vossa vida, o vosso trabalho, foram dedicados a mim e aos meus irmãos. Seria impossível chegar até aqui sem os valores que me transmitiram e sem o vosso suporte financeiro e emocional. Tudo o que sou, tudo o que alguma vez serei, é graças a vocês. Que esta seja uma de muitas vitórias que ainda celebraremos juntos.

Obrigado.

Agradecimentos

Em primeiro lugar, gostaria de agradecer à Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologia pela oportunidade de aprender, de me formar e tornar melhor treinador. O conhecimento que me transmitiram tem-me permitido evoluir e aproximar-me do que idealizo ser, enquanto treinador. Por isso, gostaria de agradecer a todos os professores e colegas com quem tive o prazer de partilhar a sala de aula e falar sobre aquela que foi e será sempre a minha primeira paixão na vida: o futebol. Agradecer, especialmente, ao Prof. Rodolfo Correia pela orientação, trabalho e pela ajuda na elaboração deste Relatório de Estágio.

De seguida, quero agradecer aos 3 clubes que me deram a oportunidade de fazer o que mais gosto: Clube Atlético e Cultural, Atlético Clube de Portugal e ao Sporting Clube Linda-a-Velha. Este último, que é a minha “casa” há 5 anos, que é o sítio onde me tenho formado e onde fiz amizades verdadeiras para a vida, um obrigado ainda mais especial.

Quero, também, agradecer àqueles que foram os meus treinadores principais e que me abriram as portas quando mais ninguém o faria: Miguel Pinto, “Tiagão” Gouveia e Ricardo Rosa. Foram vocês que me deram a mão e me deram espaço para poder ser treinador. Sem vocês, nada disto seria possível.

Não posso deixar também de agradecer aos meus amigos. Agradecer ao grupo de amigos cujo convívio é indispensável e que faz a vida ter piada. Ao grupo de amigos com quem já vivi as histórias mais inacreditáveis, umas mais positivas, outras menos, mas que moldaram totalmente a minha personalidade e o meu crescimento enquanto ser humano. Uma palavra especial ao Escalinha e ao Francisco, os meus afilhados. Duas pessoas de quem já sou amigo há quase metade da minha vida. Duas pessoas que me escolheram para ser padrinho dos momentos mais importantes das suas vidas. Um grande obrigado.

Quero, ainda, agradecer à minha família. Às minhas tias Ana e Bicas por terem sido figuras muito importantes na minha infância e, por ter sido no parque ao pé das vossas casas que comecei a desenvolver o gosto pelo futebol, também são uma parte importante no que sou e no mestrado que escolhi estudar. À minha Mãe, ao meu Pai, ao Tiago, à Joana, à Rita e à Mati, que são a minha família mais próxima, que são as pessoas com quem sei que posso contar sempre. Sem vocês seria completamente impossível superar os problemas que já superei e chegar até aqui. Muito obrigado.

Por último, mas não menos importante, antes pelo contrário, agradecer à pessoa que escolheu estar comigo e todos os dias é uma fonte de amor, apoio incondicional e motivação.

Catarina, muito obrigado por teres aparecido na minha vida. O meu maior desejo para o futuro é que seja como o presente: contigo.

Obrigado a todos.

Resumo

O presente documento relata o trabalho desenvolvido pelo Treinador Estagiário e equipa técnica integrada por este, durante a época 2019/2020. O estágio foi realizado em duas equipas distintas: Juniores A (Sub-19) do Atlético Clube de Portugal e equipa Sénior B do Sporting Clube Linda-a-Velha. Este iniciou-se em Agosto de 2019, na primeira equipa mencionada, e estava previsto terminar em Junho de 2020. Devido à situação pandémica causada pela COVID-19, este viu-se forçado a ser terminado em Março de 2020. Para a elaboração do presente relatório foram discriminadas unicamente as actividades respeitantes ao trabalho realizado na última equipa mencionada. Este trabalho teve como objectivo a conjugação entre a formação de jogadores para a equipa A e a conquista de resultados desportivos na competição disputada. Para tal, seguiram-se os princípios do Modelo de Ensino pela Compreensão e da *Game Sense Approach*, assim como se adoptou o modelo da Periodização Táctica. O modelo de jogo foi a base dos modelos de treino e modelo de observação e análise. Este focou-se na formação duma equipa dominadora com bola e pressionante defensivamente. O modelo de treino focou prioritariamente o treino do modelo de jogo, complementando-o com trabalho de preparação geral. Dessa forma, dividiu-se em “treino de preparação para o treino do jogo” e “treino do jogo”. Os métodos de treino fundamentaram-se nas perspectivas ecológicas, pelo que os métodos específicos de treino foram os que mereceram maior percentagem de volume de treino. Por fim, no âmbito desses ideais ecológicos, foi descrita a influência das variáveis situacionais no estilo de jogo adoptado pela equipa. O estudo, embora careça de validade científica, demonstrou que as variáveis contextuais influenciaram os processos de tomada de decisão dos jogadores.

Palavras-chave: Futebol; Modelo de Ensino pela Compreensão; *Game-Sense Approach*; Periodização Táctica; Perspectivas Ecológicas.

Abstract

The present document reports the work developed by the Trainee Coach and the technical team he integrated during the 2019/2020 season. The internship was carried out at two different teams: Atlético Clube de Portugal's Under-19 team and Sporting Clube Linda-a-Velha's B team. It started at the first team mentioned in August 2019 and was predicted to end in June 2020. Due to the pandemic situation caused by COVID-19, it was forced to finish in March 2020. This report describes only the work developed at the second team mentioned. This work had the goal to conjugate players' formation to reach the A team and the conquest of competitive results. For that, it was followed *Modelo de Ensino pela Compreensão* (Teaching Model by Comprehension) and Game-Sense Approach's principles, as well as *Periodização Tática's* (Tactical Periodization) model. The game model was the base for the training model and the observation and analysis model. This one focused on creating an offensively dominating and a defensively pressing team. The training model focused primarily on training the game model, complementing it with general preparation. This way, the training model was divided in "preparation for the game training" and "game training". Due to the fact that training methods were substantiated by the ecological perspectives, football specific methods deserved the training volume's highest percentage. At the end, following the ecological ideals, it was described the influence of situational variables on the team's game style. Although it needs scientific validity, the study demonstrated the contextual variables influenced the players' decision taking processes.

Key words: Football; Teaching Model by Comprehension; Game-Sense Approach; Tactical Periodization; Ecological Perspectives.

Lista de Abreviaturas

AC – Avançado Centro

ACD – Avançado Centro do Lado Direito

ACE – Avançado Centro do Lado Esquerdo

ACP – Atlético Clube de Portugal

AD – Ala Direito

AE – Ala Esquerdo

AFL - Associação de Futebol de Lisboa

AG – Assistência para golo

C – Casa

CA – Cartão amarelo

CAC – Clube Atlético e Cultural

CD Estrela – Clube Desportivo Estrela

CD3D – Campeonato Distrital da III Divisão da AFL

CJ – Convocatórias para jogo

CVD – Cartão vermelho directo

D - Derrotas

DC- Defesa Central

DCD – Defesa Central do Lado Direito

DCE – Defesa Central do Lado Esquerdo

DCM – Defesa Central do Meio

E - Empates

EC – Exercício(s) competitivo(s)

ECOJ – Exercício(s) para a concretização do objectivo do jogo

ED – Exercício(s) descontextualizado(s)

EEP – Exercício(s) específico(s) de preparação

EEPG – Exercício(s) específico(s) de preparação geral

EGR – Exercício(s) para guarda-redes

ELR – Exercício(s) lúdico-recreativo(s)

EM – Exercício(s) metaespecializado(s)

Emp – Empate

EMPB – Exercício(s) para a manutenção da posse de bola

EOC – Exercício(s) organizado(s) em circuito

EP – Exercício(s) padronizado (s)

EPG – Exercício(s) de preparação geral

ESFJ – Exercício(s) para situações fixas de jogo

ESJ – Exercício(s) para sectores de jogo

ET – Equipa técnica integrada pelo treinador estagiário

F – Fora

F11+ - *FIFA11+*

FC – Frequência cardíaca

FCMÁX – Frequência cardíaca máxima

FMH – Faculdade de Motricidade Humana

FPF – Federação Portuguesa de Futebol

FS – Futsal

G – Golos

GM – Golo marcados

GR – Guarda-Redes

GS – Golos sofridos

GSA – *Game-Sense Approach*

ID – *Interpersonal Distance* (Distância Interpessoal)

IDda – Cabeceamento/Duelo aéreo

IDdg – Defesa do GR/Remate à baliza

IDds – Desame

IDi – Intercepção

IDrb – Remate bloqueado

IIil – Interrupções e infracções às leis de jogo

J - Jogos

JDC – Jogo(s) Desportivo(s) Colectivo(s)

JJun – Jogador dos Juniores

JPL – Jogos perdidos por lesão

JRC – Jogos Reduzidos e Condicionados

JSA – Jogador dos Séniores A

LVFC – Linda-a-Velha Futebol Clube

MC – Médio Centro

MCD – Médico Centro do Lado Direito

MCE – Médio Centro do Lado Esquerdo

MEC – Modelo de Ensino pela Compreensão

Memp – Média de acções por minuto em que os jogos se encontraram empatados

MJ – Minutos de jogo

MO – Médio Ofensivo

MT – Metodologia Tradicional

MTP – Modelo Tradicional de Periodização

MVsclv – Média de acções por minuto em que a equipa se encontrou em vantagem

Nova SBE – Universidade Nova *School of Business & Economics*

P - Pontos

PDFM – Parque Desportivo Fernando Magalhães

PSE – Percepção Subjectiva de Esforço

PT – Periodização Táctica

Pta – Passe em trajectória aérea

SA – Seniores A

SB – Seniores B

SCA – Segundo cartão amarelo

SCLV – Sporting Clube Linda-a-Velha

SLO – Sport Lisboa e Olivais

SNU – Suplente não-utilizado

SSCG – *Small Sided and Conditioned Games* (Jogos Reduzidos e Condicionados)

SU – Suplente utilizado

T-Titular

TE – Treinador estagiário

ULHT – Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologia

V - Vitórias

Vadv – Vantagem do adversário

Vsclv – Vantagem do SCLV

Índice Geral

Dedicatória	III
Agradecimentos	IV
Resumo	VI
Abstract	VII
Lista de Abreviaturas	VIII
Índice Geral	XI
Índice de Figuras	XVI
Índice de Tabelas	XX
Introdução	1
Capítulo I – Caracterização da Instituição de Estágio	5
1.1 Enquadramento histórico.....	6
1.2 Caracterização geral do clube.....	7
1.3 Recursos estruturais.....	9
1.4 Recursos humanos.....	10
1.5 Recursos materiais.....	11
Capítulo II – Plano Individual de Estágio	12
2.1 Instituição acolhedora.....	13
2.2 Funções e tarefas do Treinador Estagiário.....	13
2.3 Objectivos gerais do Treinador Estagiário.....	14
2.4 Objectivos específicos do Treinador Estagiário.....	15
2.5 Objectivos gerais da equipa.....	15
2.6 Objectivos específicos da equipa.....	17
2.7 Metodologia aplicada.....	17
2.7.1 Princípios do treino.....	18
2.7.1.1 Princípios biológicos.....	18
2.7.1.2 Princípios metodológicos.....	21
2.7.1.3 Princípios pedagógicos.....	26
2.7.2 Natureza complexa do futebol.....	27
2.7.2.1 Características dos JDC e do futebol.....	27
2.7.2.2 Tática, estratégia e técnica.....	31
2.7.2.3 Evolução das metodologias do treino.....	41

2.7.3 Visão da ET.....	54
2.8 Planeamento e periodização da época desportiva.....	58
2.8.1 Carga de treino e adaptação.....	60
2.8.2 Caracterização da carga de treino – volume, intensidade, densidade, frequência e complexidade.....	61
2.8.2.1 Volume.....	62
2.8.2.2 Intensidade.....	65
2.8.2.3 Densidade.....	69
2.8.2.4 Frequência.....	70
2.8.2.5 Complexidade.....	71
2.8.3 Modelos de periodização do treino.....	72
2.8.3.1 Modelo Tradicional da Periodização (MTP)	72
2.8.3.2 Modelos Não-Tradicionais – Periodização por Blocos (PB)	75
2.8.3.2 Periodização Tática (PT) – Modelo pseudo-holístico baseado numa abordagem sistémica.....	78
2.8.4 Visão da ET.....	100
2.9 Avaliação.....	106
2.9.1 Avaliação qualitativa.....	107
2.9.2 Avaliação quantitativa.....	109
Capítulo III – Caracterização da Equipa.....	110
3.1 Caracterização da equipa técnica.....	111
3.2. Caracterização do plantel.....	112
3.2.1 Caracterização inicial do plantel.....	112
3.2.2 Caracterização intermédia do plantel.....	114
Capítulo IV – Modelos de Jogo, Treino e Observação.....	117
4.1 Modelo de jogo.....	118
4.1.1 Enquadramento teórico.....	118
4.1.1.1 Definição de modelo de jogo.....	118
4.1.1.2 Caracterização do processo ofensivo.....	119
4.1.1.3 Caracterização do processo defensivo.....	124
4.1.2 Modelo de jogo dos SB do SCLV 2019/2020.....	128
4.1.2.1 Modelo de jogo em processo ofensivo.....	130
4.1.2.1.1 Organização ofensiva.....	130

4.1.2.1.2	Transição ofensiva.....	135
4.1.2.1.3	Esquemas táticos ofensivos.....	138
4.1.2.2	Modelo de jogo em processo defensivo.....	142
4.1.2.2.1	Organização defensiva.....	142
4.1.2.2.2	Transição defensiva.....	150
4.1.2.2.3	Esquemas táticos defensivos.....	153
4.2	Modelo de treino.....	158
4.2.1	Treino de preparação para o treino do jogo.....	159
4.2.1.1	Enquadramento teórico.....	159
4.2.1.1.1	Resistência.....	159
4.2.1.1.2	Força.....	163
4.2.1.1.3	Velocidade.....	165
4.2.1.1.4	Flexibilidade.....	167
4.2.1.2	Modelo de preparação para o treino do jogo.....	168
4.2.1.2.1	Jogos Reduzidos e Condicionados.....	168
4.2.1.2.2	Exercícios de Preparação Geral – FIFA 11+.....	174
4.2.2	Treino do jogo.....	182
4.3	Modelo de observação.....	186
4.3.1	Enquadramento teórico.....	186
4.3.2	Modelo de observação de jogador.....	188
4.3.3	Modelo de observação da própria equipa.....	188
4.3.4	Modelo de observação de adversários.....	190
Capítulo V	– Processo de Treino.....	193
5.1	Enquadramento teórico.....	194
5.1.1	Sessão de treino.....	194
5.1.2	Exercício de treino.....	196
5.2	Volume dos conteúdos de treino.....	201
5.3	Macroциclo – Período Pré-Competitivo vs Período Competitivo.....	205
5.3.1	Período Pré-Competitivo.....	205
5.3.2	Interrupção natalícia do campeonato.....	208
5.4	Microциclo padrão.....	211
5.4.1	Enquadramento teórico.....	211
5.4.2	Microциclo padrão da ET.....	214

5.5 Microciclo semanal – Planeamento vs Operacionalização.....	217
5.6 Relação entre parte Introdutória – Preparatória – Principal – Final.....	220
5.6.1 Terça-feira.....	222
5.6.2 Quarta-feira.....	224
5.6.3 Sexta-feira.....	226
5.7 Controlo do treino.....	229
5.7.1 Avaliação da composição corporal dos atletas.....	230
5.7.2 Percepção Subjectiva de Esforço – PSE.....	233
5.7.3 <i>Yo-Yo Test</i>	234
5.7.4 Aceleração e velocidade máxima.....	236
5.7.5 <i>T-test</i>	236
5.7.6 <i>Vertical Jump Test</i>	237
5.8 Disciplina.....	237
5.9 Lesões.....	239
Capítulo VI – Processo Competitivo.....	244
6.1 Caracterização dos contextos competitivos.....	245
6.2. Calendário competitivo.....	246
6.3 Evolução da classificação e resultados ao longo do campeonato.....	247
6.4 Volume competitivo individual.....	251
6.5 Dia competitivo.....	255
Capítulo VII – Descrição das variáveis situacionais no estilo de jogo adoptado pela equipa.....	257
Resumo.....	258
7.1 Introdução.....	258
7.2 Método.....	261
7.2.1 Amostra.....	261
7.2.2 Instrumentos.....	261
7.2.3 Procedimentos.....	265
7.2.4 Limitações.....	266
7.3 Resultados.....	266
7.4 Discussão.....	268
7.5 Conclusões.....	270
7.6 Referências.....	271

Capítulo VIII – Considerações Finais.....	273
8.1 Conclusões.....	274
8.2 Reflexão final.....	277
Referências Bibliográficas.....	281
Anexos.....	292

Índice de Figuras

Figura 1 - Símbolo do SCLV (Federação Portuguesa de Futebol, 2019a).....	7
Figura 2 - Imagem satélite do PDFM, com as respectivas infraestruturas discriminadas (imagem retirada de Google, 2019, e editada pelo TE).....	10
Figura 3 - Modelo teórico das determinantes da performance de Claude Bochart (1973) (Castelo, 1996a, p.24).....	16
Figura 4 - Nível de modificações funcionais, tendo em conta a intensidade das cargas. (Castelo, 1996b, p.100).....	19
Figura 5 - Esquema representativo do princípio da heterocronia (Castelo, 1996b, p. 105).....	21
Figura 6 - Curva de Folbort (Castelo, 1996b, p. 108) (Legenda: I – carga de treino aplicada; A – ponto de fadiga – diminuição momentânea das capacidades funcionais; II – reorganização estrutural – período onde os efeitos da sessão de treino se fizeram sentir com mais intensidade; III – período de supercompensação – adaptação/melhoria das capacidades funcionais; B – ponto mais elevado da supercompensação).....	22
Figura 7 – Modelo de Matveev adaptado para a obtenção de 1,2 ou 3 picos anuais, respectivamente (Issurin, 2010, p.194).....	75
Figuras 8 e 9 - Exemplos de aplicação da PB num ciclo anual de treino (Gomes, 2009, p. 217 e Issurin, 2010, p. 203, respectivamente). (Legenda figura 8: A – mesociclo acumulativo; B – mesociclo transmutacional; C- mesociclo realizacional.).....	78
Figura 10 - Resultados obtidos no estudo de Mallo (2011).....	79
Figura 11 – Sistema ofensivo (3-5-2 ou 3-4-1-2) dos SB do SCLV.....	129
Figura 12 – Sistema defensivo (5-3-2 ou 5-2-1-2) dos SB do SCLV.....	129
Figura 13 – Primeira representação das dinâmicas ofensivas da equipa na fase de Construção.....	133
Figura 14 – Segunda representação das dinâmicas ofensivas da equipa na fase de Construção.....	133
Figura 15 – Terceira representação das dinâmicas ofensivas da equipa na fase de Construção.....	134
Figura 16 – Representação das dinâmicas ofensivas da equipa nas fases de Criação e Finalização.....	135
Figura 17 – Primeira representação das dinâmicas da equipa no momento da transição ofensiva.....	136

Figura 18 – Segunda representação das dinâmicas da equipa no momento da transição ofensiva.....	137
Figura 19 – Representação da disposição da equipa nos lançamentos de linha lateral ofensivos.....	140
Figura 20 – Representação da disposição da equipa nos livres ofensivos.....	141
Figura 21 – Representação da disposição da equipa nos pontapés de canto ofensivos.....	142
Figura 22 – Primeira representação da dinâmica defensiva da equipa na fase de Construção adversária.....	145
Figura 23 – Segunda representação da dinâmica defensiva da equipa na fase de Construção adversária.....	146
Figura 24 – Terceira representação da dinâmica defensiva da equipa na fase de Construção adversária (pressão ultrapassada).....	147
Figura 25 – Primeira representação da dinâmica defensiva da equipa nas fases de Criação e Finalização adversárias.....	148
Figura 26 – Segunda representação da dinâmica defensiva da equipa na fase de Criação e Finalização adversárias.....	148
Figura 27 – Terceira representação da dinâmica defensiva da equipa nas fases de Criação e Finalização adversárias.....	149
Figura 28 – Primeira representação da dinâmica da equipa nos momentos de transição defensiva.....	151
Figura 29 - Segunda representação da dinâmica da equipa nos momentos de transição defensiva.....	151
Figura 30 – Terceira representação da dinâmica da equipa nos momentos de transição defensiva.....	152
Figura 31 – Quarta representação da dinâmica da equipa nos momentos de transição defensiva.	152
Figura 32 – Representação da disposição da equipa no momento dos lançamentos de linha laterais defensivos.....	155
Figura 33 – Representação da disposição da equipa nos momentos dos pontapés de canto defensivos.....	155
Figura 34 – Desenho representativo da disposição da equipa nos momentos dos pontapés de canto defensivos.....	156
Figura 35 – Representação da disposição da equipa nos momentos dos livres laterais defensivos	

localizados depois da linha da grande área.....	157
Figura 36 – Desenho representativo da disposição da equipa nos momentos dos livres laterais defensivos localizados depois da linha da grande área.....	157
Figura 37 – Representação da disposição da equipa nos momentos dos livres defensivos antes da grande área.....	158
Figura 38 – Exemplo da inclusão do trabalho de agilidade e coordenação motora geral num exercício específico.....	176
Figura 39 – Exemplo da apresentação de um exercício no programa F11+ (Bizzini, Junge & Dvorak, s.d. pp.44-45).....	181
Figura 40 – Inter-relações entre modelo de jogo, modelo treino e de análise de jogo (adaptado de Castelo, 2009, p. 460).....	187
Figura 41 – Exemplo dos conteúdos principais duma apresentação aos jogadores.....	189
Figura 42 – Exemplo de um corte de vídeo apresentado aos jogadores.....	189
Figura 43 – Exemplo de um resumo do conteúdo importante a ficar na memória dos jogadores.	190
Figura 44 – Exemplo da análise de comportamentos do adversário.....	191
Figura 45 – Exemplo de um corte de vídeo representativo do comportamento adversário observado.....	191
Figura 46 – Exemplo do foco com que os jogadores devem encarar o jogo, tendo em conta as conclusões da análise do adversário e da análise da própria equipa.....	192
Figura 47 – Gráfico circular das percentagens (%) dos volumes dos conteúdos de treino. (Legenda: Amarelo-escuro – EPG; Laranja – ED; Roxo – EMPB; Branco – EOC; Cinzento – ELR; Azul-escuro – ECOJ; Azul-claro – EM; Verde – EP; Preto – ESJ; Amarelo-fluorescente – ESFJ; Vermelho – EC).....	202
Figura 48 – Gráfico circular relativo à comparação, em percentagem (%), entre o volume das 3 classes taxionómicas de exercícios aplicados ao longo do macrociclo (Legenda: Verde – EEP; Vermelho – EEPG; Azul – EPG).....	205
Figura 49 - Gráfico circular relativo à comparação, em percentagem (%), entre o volume das 3 classes taxionómicas de exercícios aplicados durante o período da interrupção natalícia do campeonato (Legenda: Verde – EEP; Vermelho – EEPG; Azul – EPG).	210
Figura 50 – Primeiro exemplo representativo do morfociclo-padrão da PT (Gomes, M., 2008, p.92.).....	213
Figura 51 – Segundo exemplo representativo do morfociclo padrão da PT (Gomes, M., 2008,	

p.96).....	214
Figura 52 – Exemplo de um ECOJ de formato e espaço reduzido realizado à Quarta-feira.....	224
Figura 53 – Exemplo de um exercício de Quarta-feira de características “verdes” e progressivas em relação ao exercício anterior.....	225
Figura 54 – Exemplo de um ED de recepção e passe sob condições básicas do jogo com predominância da velocidade de contracção, realizado à Sexta-feira.....	227
Figura 55 – ECOJ à escala sectorial e intersectorial realizado à Sexta-feira.....	228
Figura 56 – Esquema representativo do <i>Yo-Yo test</i> (elaboração própria através da descrição de Grgic <i>et al.</i> , 2019, pp.1547-1548).....	235
Figura 57 – Esquema representativo do <i>T-test</i> (adaptado de Goral, 2015 e Miller <i>et al.</i> , 2011, p. 1510).....	237
Figura 58 – Gráfico da variação dos resultados e pontos conquistados ao longo do campeonato (Pontos conquistados (Y)/Jornada (X)).....	249
Figura 59 – Gráfico da variação da classificação ao longo do campeonato (Classificação (Y)/Jornada (X)).....	249

Índice de Tabelas

Tabela 1 - Recursos humanos do clube para a equipa SB.....	11
Tabela 2 - Recursos materiais do clube para a equipa SB.....	11
Tabela 3 – Definições do conceito de tática (adaptado de Lopes, 2007, pp. 19-20).....	32
Tabela 4 - Quadro de Araújo (2005) representativo das diferenças entre Modelo Tradicional e Modelo de Ensino pela Compreensão (adaptado de Lopes, 2007, p. 43)	53
Tabela 5 - Estrutura hierárquica dos ciclos de treino (adaptado de Issurin, 2010, p. 193).....	59
Tabela 6 - Definição de zonas de intensidade em função da reacção cardiovascular ao exercício de treino (adaptado de Castelo & Matos, 2013, p.115).....	66
Tabela 7 - Tipo de intensidade de treino de resistência em função da %FC MÁX (adaptado de Soares, 2008, p. 47).....	66
Tabela 8 - Zonas de intensidade e objectivos do exercício em função da FC em relação ao limiar anaeróbio (adaptado de Castelo & Matos, 2013, p. 116)	67
Tabela 9 – Indicadores de avaliação qualitativa dos GR.....	107
Tabela 10 – Indicadores de avaliação qualitativa dos DC.....	107
Tabela 11 – Indicadores de avaliação qualitativa dos Alas.	108
Tabela 12 – Indicadores de avaliação qualitativa dos Médios.	108
Tabela 13 – Indicadores de avaliação qualitativa dos AC.....	109
Tabela 14 – Caracterização do plantel inicial (Legenda: GR – Guarda-Redes; DC- Defesa Central; AE – Ala Esquerda; AD – Ala Direita; MC – Médio Centro; MO – Médio Ofensivo; AC – Avançado Centro; FS – Futsal).....	113
Tabela 15 – Caracterização do plantel final, fechado a 01/03/2020 (Legenda: GR – Guarda-Redes; DC- Defesa Central; AE – Ala Esquerda; AD – Ala Direita; MC – Médio Centro; MO – Médio Ofensivo; AC – Avançado Centro; FS – Futsal; SA – Seniores A).....	115
Tabela 16 – Quadro-resumo das características do processo ofensivo.	123
Tabela 17 – Quadro-resumo da caracterização do processo defensivo.	128
Tabela 18 – Quadro de Brooks <i>et al.</i> (2000) sobre a comparação dos 3 sistemas energéticos (adaptado de Soares, 2008, p. 23).....	161
Tabela 19 – Volume dos conteúdos dos exercícios de treino (Legenda: EPG – exercícios de preparação geral; ED – exercícios descontextualizados; EMPB – exercícios de manutenção da posse de bola; EOC – exercícios organizados em circuito; ELR – exercícios lúdico-recreativos;	

ECOJ – exercícios para concretização dos objectivos do jogo; EM – Exercícios metaespecializados; EP – exercícios padronizados; ESJ – exercícios para sectores de jogo; ESFJ – exercícios para situações fixas de jogo; EC – exercícios competitivos.....	202
Tabela 20 – Dados comparativos entre o volume das 3 classes taxionómicas de exercícios (Legenda: EPG – Exercícios de Preparação Geral; EEPG – Exercícios Específicos de Preparação Geral; EEP – Exercícios Específicos de Preparação).....	204
Tabela 21 – Volume de conteúdos trabalhados no período da interrupção natalícia do campeonato e respectiva comparação com os valores totais do macrociclo.....	209
Tabela 22 - Dados comparativos entre o volume das 3 classes taxionómicas de exercícios durante o período de interrupção natalícia do campeonato (Legenda: EPG – Exercícios de Preparação Geral; EEPG – Exercícios Específicos de Preparação Geral; EEP – Exercícios Específicos de Preparação).....	210
Tabela 23 – Exemplo de Ruivo (2020) duma semana tipo para uma equipa de futebol com 3 treinos semanais (adaptado de Ruivo, 2020, p. 212).....	216
Tabela 24 – Microciclo padrão da ET para a época 2019/2020.....	217
Tabela 25 – Exemplo duma tabela de percentis relativa à posição táctica de “médio” no futebol, resultante do estudo de Horta <i>et al.</i> (2011) (adaptado de Horta <i>et al.</i> , 2011, p. 117).....	232
Tabela 26 – Escala de Borg (adaptado de Foster <i>et al.</i> , 2001, p. 111; Impellizzeri <i>et al.</i> , 2004, p. 1044; Moura <i>et al.</i> , 2015, p. 3).....	234
Tabela 27 – Estatísticas disciplinares por jogador (Legenda: CA – Cartão amarelo; SCA – Segundo cartão amarelo; CVD – Cartão vermelho directo).....	238
Tabela 28 – Estatísticas disciplinares da equipa (Legenda: CA – Cartão amarelos; SCA – Segundo cartão amarelo; CVD – Cartão vermelho directo).....	239
Tabela 29 - Quadro dos jogadores indisponíveis por lesão em cada jornada desde a chegada da ET ao SCLV.....	240
Tabela 30 - Estatísticas sobre a indisponibilidade para jogo por lesão desde a chegada da ET ao SCLV (Legenda: JPL – Jogos perdidos por lesão).....	241
Tabela 31 - Dados individuais sobre a indisponibilidade por lesão desde a chegada da ET ao SCLV (Legenda: JPL – Jogos perdidos por lesão).....	242
Tabela 32 - Calendário competitivo dos SB do SCLV para a época 2019/2020.....	247
Tabela 33 – Resultados e classificação dos SB do SCLV ao longo das 19 jornadas. (Legenda: C-Casa; F – Fora; V-Vitória; D – Derrota; E – Empate).....	248
Tabela 34 – Classificação final do CD3D (Zerozero, 2020) (Legenda: P- Pontos; J- Jogos; V-	

Vitórias; E – Empates; D – Derrotas; GM – Golos Marcados; GS – Golos Sofridos).....	250
Tabela 35 - Comparação entre a 1 ^a (equipa técnica do Mister JAlv) e a 2 ^a (ET) equipas técnicas dos SB do SCLV na época 2019/2020.....	251
Tabela 36 – Volume competitivo dos jogadores dos SB do SCLV na época 2019/2020 (tabela ordenada decrescentemente pelo número de jogos convocados)(Legenda: CJ-Convocatórias para jogo; MJ – Minutos de jogo; T- Titular; SU – Suplente utilizado; SNU – Suplente não-utilizado; G – Golos; AG – Assistência para golo; CA – Cartão amarelo; SCA – Segundo cartão amarelo; CVD – Cartão vermelho directo; JSA – Jogador dos Seniores A; JJun – Jogador dos Juniores).....	252
Tabela 37 – Estatísticas sobre titulares, suplentes, suplentes utilizados e suplentes não-utilizados da equipa. (Legenda: J-Jogos; T- Titular; S – Suplente, SU- Suplente utilizado; SNU – Suplente não-utilizado).....	254
Tabela 38 – Estatísticas sobre os golos e assistências da equipa (Legenda: G – Golo; AG- Assistência para golo.....	254
Tabela 39 - Indicadores indirectos do estilo de jogo fundamentados no instrumento SOC-DEF (adaptado de Fernandes <i>et al.</i> , 2019, pp. 141-142).....	263
Tabela 40 - Indicador directo do estilo de jogo “directo/transição defensiva”.....	264
Tabela 41 - Indicadores do factor “resultado corrente de jogo”.....	265
Tabela 42 - Valores calculados para avaliação da influência do factor “dimensão do terreno de jogo” (Legenda: Jogo1 e Jogo2 – número de acções registadas nos jogos 1 e 2, respectivamente; MJogo1 e MJogo2 – média de acções por minuto nos jogos 1 e 2, respectivamente; MJogo1(%) e MJogo2(%) – média de acções por minuto em percentagem, em função do total de acções por minuto em ambos os jogo, nos jogos 1 e 2, respectivamente; Diferença (%) – subtracção entre MJogo2(%) e MJogo1(%)).....	267
Tabela 43 - Valores calculados para avaliação da influência do factor “resultado corrente de jogo” (Legenda: Vsclv e Emp – número de acções ocorridas quando a equipa se encontrou em vantagem e empatada, respectivamente; MVsclv e MEmp – média de acções por minuto ocorridas quando a equipa se encontrou em vantagem e empatada, respectivamente; MVsclv(%) e MEmp(%) – média de acções por minuto em percentagem, em função do total de cada momento, ocorridas quando a equipa se encontrou em vantagem e empatada, respectivamente; Diferença – subtracção entre MVsclv(%) e MEmp(%)).....	268

Introdução

O presente documento pretende relatar o estágio realizado pelo treinador estagiário (TE) João Rangel, com vista à obtenção do grau de Mestre em Futebol – Da Formação à Alta Competição, atribuído pela Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias. Assim, serão descritas as actividades desenvolvidas pelo TE e pela equipa técnica integrada por este (ET), na equipa de Seniores B (SB) do Sporting Clube Linda-a-Velha (SCLV), durante a época 2019/2020.

Em Portugal, o futebol é a modalidade desportiva mais importante. Para além da facilmente observável forma apaixonada como o povo português vive os sucessos e insucessos desportivos dos seus clubes e Selecção Nacional de futebol, dados recentes da Federação Portuguesa de Futebol (2019b) revelam que, entre praticantes de competição e recreação, a referida federação contém mais de 215 mil praticantes inscritos, sendo a federação desportiva nacional com o maior número de inscrições. Para além disso, é também evidente a importância que os futebolistas têm para a História nacional. De facto, como é de conhecimento público, Eusébio da Silva Ferreira foi uma figura de tal forma marcante que mereceu a homenagem de ser sepultado no Panteão Nacional. Actualmente, Cristiano Ronaldo é a maior figura de Portugal em todo o mundo. Tendo conquistado muitos títulos individuais e colectivos, Ronaldo é inegavelmente um dos melhores jogadores da História do futebol mundial, tendo sido galardoado, até à data, com 5 “Bolas de Ouro” para melhor jogador do mundo, atribuídas pela FIFA (Record, 2019). Ao nível da Selecção Nacional, Ronaldo é o jogador mais internacional e o melhor marcador da história do país, com 102 golos em 170 internacionalizações (Federação Portuguesa de Futebol, 2021), tendo capitaneado a Selecção de Portugal às suas duas únicas conquistas – Campeonato Europeu de 2016 e Liga das Nações da UEFA de 2019. Para além de todas as conquistas, de todos os prémios individuais e colectivos, de todos os recordes que vai batendo, o jogador português é, a nível mundial, a pessoa mais seguida nas redes sociais *online*, superando todas as outras personalidades de grande relevo mundial do desporto, das artes, da política ou do mundo empresarial (Araújo, 2021). Estes são exemplos flagrantes da forma como o futebol impacta na cultura nacional e da “bandeira” que os futebolistas representam, levando e elevando o nome de Portugal para o mundo inteiro.

Para além dos futebolistas, também os treinadores de futebol são uma representação da excelência nacional. Sendo cada vez mais os exemplos de treinadores portugueses que são bem-sucedidos interna e externamente, José Mourinho é a figura mais impactante nesse capítulo.

Mourinho, pelas suas conquistas diversas e extraordinárias, é considerado um dos melhores treinadores de sempre. De facto, para além das Ligas dos Campeões conquistadas, este foi o primeiro treinador a ganhar os títulos nacionais das três principais ligas europeias – inglesa, italiana e espanhola (Diário de Notícias, 2012) – tendo sido também o primeiro treinador a conquistar o prémio da “Bola de Ouro” para treinadores, atribuído pela FIFA em 2010 (ABOLA, 2021). Para além de Mourinho, mais recentemente têm sido marcantes os sucessos de Jorge Jesus e Abel Ferreira no Brasil. A juntar às conquistas nacionais de ambos, ao nível dos títulos internos do Brasil, ambos conquistaram, também, a maior competição continental da América do Sul – Taça Libertadores da América – quebrando Jorge Jesus um “jejum” de 38 anos (Oliveira, 2019) e Abel Ferreira um de 21 anos (Record, 2021) onde Flamengo e Palmeiras, respectivamente, foram incapazes de vencer a referida competição. A juntar a estas conquistas dos treinadores portugueses, aliam-se os já referidos dois grandes troféus da Selecção Portuguesa – Campeonato Europeu de 2016 e a Liga das Nações da UEFA em 2019 – conquistados por Fernando Santos.

Estando demonstrada e comprovada a importância com que o futebol intervém na sociedade portuguesa, conclui-se uma necessidade de manter elevada a capacidade formativa de novos talentos que possam prolongar a excelência que Portugal representa nessa área. É nesse sentido que se iniciou a formação de equipas B dos principais clubes portugueses em 2012/2013. Estas foram inicialmente integradas na II Liga (2ª divisão nacional), dividindo-se, actualmente, entre esta divisão e o Campeonato de Portugal (3ª divisão nacional) (OJOGO & Lusa, 2021). Estas têm-se demonstrado uma plataforma importante na ligação entre os processos de formação do jogador e a sua integração no futebol Sénior. As equipas B têm permitido que os atletas continuem o seu desenvolvimento num contexto competitivo muito mais próximo do que vão encontrar na principal divisão portuguesa, sem terem de sair do seu clube de formação para o efeito (OJOGO & Lusa, 2021). Por conseguinte, um estudo elaborado pela Liga de Portugal e revelado por Pedro Proença (*apud* OJOGO & Lusa, 2021), seu presidente, demonstra que 57% de todos os jogadores que passaram pelas equipas B dos clubes da I Liga (1ª divisão nacional), ao longo dos últimos 8 anos, conseguiram jogar por uma equipa da principal divisão portuguesa. Para além destes dados, desde 2012/2013, cerca de 24% de todos os jogadores utilizados na principal divisão jogaram numa equipa secundária. Relativamente às Selecções Nacionais, cerca de 50% dos 500 jogadores chamados a representar os vários escalões (sub-19, sub-21 e A), desde 2012/2013, jogaram numa equipa B nacional. De facto, dos 33 atletas convocados pelo seleccionador nacional Fernando Santos, ao longo do

ano de 2020, 61% passaram pelas equipas B (OJOGO & Lusa, 2021). Também ao nível financeiro estas equipas têm tido resultados positivos, sendo que as transferências de jogadores que se desenvolveram nas equipas B resulta num valor acumulado de mais de mil milhões de euros (OJOGO, 2021). Deste leque destaca-se aquela que foi a maior venda dum clube português: João Félix (126 milhões de euros) (OJOGO & Lusa, 2021). Seguindo a mesma linha de raciocínio, na época de 2018/2019 a Liga Portugal reforça a aposta nas equipas secundárias, iniciando uma competição entre equipas sub-23 denominada “Liga Revelação” (Federação Portuguesa de Futebol, 2018).

Através dos argumentos mencionados, conclui-se que as mais altas instituições do futebol nacional têm valorizado as equipas secundárias como uma etapa intermédia na passagem de Júnior A para Sénior. Assim, estas equipas têm revelado ser uma ferramenta importante ao nível desportivo e financeiro para as equipas portuguesas. É nesse sentido, principalmente desportivo, que em 2018/2019 o SCLV cria a sua equipa B. Como forma de manter os atletas que provêm dos seus escalões de formação, a equipa B do SCLV pretende a manutenção destes atletas nos seus quadros, prolongando o seu desenvolvimento dentro do clube e potenciando-os para a equipa principal. Esta oportunidade tem ainda mais importância num contexto amador onde os jogadores anualmente podem trocar de clube sem terem de recompensar financeiramente o clube onde jogaram, correndo o risco de se perder atletas com potencial. Desta forma, estes são salvaguardados dentro do clube e podem sentir que continuam a fazer parte do projecto do SCLV, competindo num contexto Sénior próximo daquele onde se encontra a equipa principal. O seu rendimento e evolução é, assim, continuamente avaliável ao longo do tempo. Sendo uma equipa sub-23, a equipa B do SCLV permite também a angariação de jovens jogadores que se formaram noutros clubes, constituindo uma mais-valia para a observação, recrutamento e desenvolvimento de talentos para a equipa principal.

Por conseguinte, o presente relatório irá descrever o trabalho desenvolvido pelo TE e ET na equipa secundária do clube, onde se conjugaram os objectivos formativos com a necessidade de rendimento e resultados desportivos imediatos. Para o efeito, o relatório encontra-se dividido em 8 capítulos com o seguinte conteúdo:

- **Capítulo I – Caracterização da Instituição de Estágio:** capítulo onde se elaborará o enquadramento histórico do clube e a sua caracterização em termos gerais, de recursos estruturais, humanos e materiais.

- **Capítulo II – Plano Individual de Estágio:** onde serão especificadas as funções e tarefas do TE assim como os objectivos, as ideias, as metodologias, o modelo de periodização

do treino e as avaliações dos atletas.

- **Capítulo III – Caracterização da Equipa:** onde serão especificadas as características da ET e do plantel.

- **Capítulo IV – Modelos de Jogo, Treino e Observação:** onde serão descritos e representados os princípios e métodos que guiaram a ET nos processos do jogo, do treino e da observação e análise de jogadores, da própria equipa e dos adversários.

- **Capítulo V – Processo de treino:** onde serão, primeiramente, revistos os principais conceitos relativos ao treino e, posteriormente, será feita uma análise ao volume dos conteúdos trabalhados durante a época, uma análise comparativa entre os períodos do macrociclo anual, uma análise ao microciclo semanal e a sua composição em termos de conteúdos, uma análise do controlo do treino realizado e outros métodos que a ET poderia ter utilizado para esse efeito e, por fim, uma análise ao que foram os problemas disciplinares e de lesões sofridos durante a época.

- **Capítulo VI – Processo Competitivo:** onde será realizada uma caracterização do contexto e do calendário competitivo, assim como uma análise aos resultados colectivos e aos dados sobre a *performance* individual de cada atleta. Serão, ainda, especificados os procedimentos que a ET efectuava durante o dia competitivo.

- **Capítulo VII – Influência das variáveis situacionais no estilo de jogo adoptado pela equipa:** onde será descrito o estudo avaliativo da influência que o contexto de jogo teve na tomada de decisão dos jogadores.

- **Capítulo VIII – Considerações Finais:** onde serão elaboradas uma conclusão e uma reflexão final relativamente ao trabalho desenvolvido, em função dos objectivos propostos.

Capítulo I - Caracterização da Instituição de Estágio

1.1 Enquadramento histórico

O contexto socio-político na década de 1920 era volátil, o que conduziu a várias revoluções, de forma a realizar um Golpe de Estado, com o objectivo de derrubar a 1ª República. Em 1926, o General Gomes da Costa viaja do Porto até Lisboa, de forma a prolongar a revolução nesta cidade. Para tal, alia-se ao Comandante da Região Militar de Lisboa, o General Domingos de Oliveira, escolhendo Linda-a-Velha como o seu quartel-general. São estes acontecimentos que despoletam a prática do Futebol em Linda-a-Velha. O General Domingos de Oliveira era um apaixonado pela modalidade, promovendo vários jogos, entre as tropas aliadas, num campo onde, actualmente, se encontra o Mercado Municipal. Resolvido o conflito político e militar, as tropas regressaram aos seus quartéis. No entanto, o gosto pela modalidade ficou, e a freguesia de Linda-a-Velha passou a contar com o Linda-a-Velha Futebol Clube (LVFC) (Sporting Clube Linda-a-Velha, s.d.).

O LVFC, no entanto, viria a extinguir-se rapidamente. O campo utilizado pelo clube era o mesmo outrora utilizado pelo General Domingos de Oliveira. Daqui, surge um problema: durante a maior parte do ano, este campo era um local de agropecuária, o que significava que, aí, apenas se poderiam realizar jogos de Futebol no período de Verão. Por todas estas dificuldades materiais e estruturais, o LVFC acaba por extinguir-se. No entanto, a paixão pelo Futebol levou à criação dum movimento com a intenção de fundar um clube que pudesse superar os problemas do LVFC, ter um projecto e prosperar no futuro. Este movimento ficou marcado por várias discórdias entre os seus elementos, relativamente ao símbolo, às cores e ao próprio nome do clube, pois este era constituído por adeptos do Sporting Clube de Portugal e do Sport Lisboa e Benfica. Assim, de forma a resolver esta questão, a 1 de Outubro de 1937, nasce o clube denominado Sporting Clube Linda-a-Velha (SCLV), simbolizado por um leão, mas caracterizado pelas cores vermelha e branca (Sporting Clube Linda-a-Velha, s.d.).

O SCLV é fundado sem sede própria, funcionando inicialmente na Academia Recreativa de Linda-a-Velha. O SCLV acaba por utilizar o mesmo campo que o LVFC, até à construção do Mercado Municipal, deslocando-se, posteriormente, para um dos campos de treino do Estádio Nacional. No entanto, esta situação era extremamente difícil de sustentar, a nível financeiro. É assim que, em 1964, o clube adquire a sua Sede própria, o Parque Desportivo Fernando Magalhães (PDFM), denominado em homenagem ao seu ex-jogador. O PDFM localiza-se na Avenida Tomás Ribeiro, entre Linda-a-Velha e Carnaxide, e é, ainda, na actualidade, a casa do SCLV (Sporting Clube Linda-a-Velha, s.d.).

Ao nível Sénior, o clube conta apenas com participações nos campeonatos distritais da Associação de Futebol de Lisboa (AFL), referenciando-se por ter várias conquistas e participações nos Campeonatos Nacionais nos escalões de Formação. No entanto, o clube conta com a conquista de um Campeonato da III Divisão da AFL (1962/63) e uma Taça Centenária da Câmara Municipal de Oeiras (Sporting Clube Linda-a-Velha, s.d.).

Para além do Futebol, ao longo dos seus anos de existência, o SCLV proporcionou a prática de modalidades como o Atletismo, Luta Greco-Romana, Hóquei em Campo e Pesca Desportiva de Alto Mar (Sporting Clube Linda-a-Velha, s.d.).



Figura 1 - Símbolo do SCLV (Federação Portuguesa de Futebol, 2019a).

1.2 Caracterização geral do clube

Actualmente, no SCLV apenas se pratica a modalidade de futebol. No entanto, dentro desta modalidade, o clube proporciona a prática de futebol para as mais variadas idades e contextos competitivos. O clube apresenta uma escola de futebol destinada a atletas não federados que desejem manter a prática da modalidade apenas numa forma lúdica. Dentro da escola, encontram-se variadas turmas, separadas pelo seu escalão etário, mas com atletas com idades compreendidas entre os 4 e os 16 anos.

Relativamente às equipas de competição do SCLV, estas compreendem os vários formatos de jogo – futebol 7, 9 e 11 – e, também, vários escalões etários. Estas são, concretamente, as equipas de Benjamins B (Sub-10) e A (Sub-11), Infantis B (Sub-12) e A (Sub-13), Iniciados B (Sub-14) e A (Sub-15), Juvenis B (Sub-16) e A (Sub-17), Juniores (Sub-

19), Seniores B e A. O clube proporciona ainda equipas de pré-competição, constituídas pela equipa de Petizes (Sub-8) e Traquinas (Sub-9), que apenas realizam jogos e convívios de treino, variando o formato de jogo praticado por estes entre o 4x4, 5x5, 6x6 e 7x7.

O SCLV encontra-se num período menos positivo da sua existência, no que diz respeito aos quadros competitivos disputados e respectivos resultados desportivos, quer das suas equipas de formação, quer das suas equipas Seniores. A título de exemplo, aquando da chegada do TE ao SCLV para trabalhar na equipa de sub-13, na época de 2015/2016, o clube encontrava-se a disputar a Divisão de Honra da AFL de Juniores C (melhor divisão distrital do escalão), o Campeonato Nacional de Juniores B (melhor divisão nacional do escalão), a 2ª Divisão do Campeonato Nacional de Juniores A (segunda melhor divisão nacional do escalão) e o Campeonato Pro-Nacional da AFL (melhor divisão distrital de Seniores). Actualmente, o clube encontra-se numa divisão abaixo, em todos os escalões mencionados, exceptuando os Juniores A, que se encontram a disputar a mesma divisão que na época 2015/2016.

Os resultados dos últimos anos são indicadores de que o clube se encontra num período de retrocesso desportivo. Esse retrocesso desportivo vem em discordância com aquilo que são as infraestruturas e condições de treino apelativas apresentadas pelo clube. O PDFM conta com um conjunto de campos e materiais de treino que permitem a existência de várias equipas de competição do clube, assim como a atracção de jogadores de qualidade para os vários escalões. A juntar a estas condições, há também que destacar que o clube conta com várias participações e títulos nos melhores campeonatos distritais e nacionais de formação, pelo que é crível que existe potencial para inverter o actual período vivido pelo clube.

Assim, estes indicadores levam a crer que o SCLV tem um enorme potencial de evolução desportiva, principalmente naquela que sempre foi a sua grande referência: os escalões de formação. É neste sentido que, na época anterior (2018/19) é formada a equipa de Seniores B. De forma a dar sequência ao trajecto de muitos jogadores do clube de enorme qualidade, que anteriormente disputaram as melhores divisões distritais e nacionais, melhorando a sua transição para o futebol Sénior, a equipa B surge como uma plataforma de crescimento e preparação para a equipa A. Constituída por muitos jogadores que passaram por vários escalões de formação do SCLV, a equipa B é a referência daquela que é a grande riqueza do clube – a formação - devendo ser mais um objectivo a alcançar por parte dos jovens jogadores.

1.3 Recursos estruturais

Como referido anteriormente, o PDFM, casa do SCLV, localiza-se na Avenida Tomás Ribeiro, entre as freguesias de Linda-a-Velha e Carnaxide. Sendo um complexo desportivo constituído por três campos (de Futebol 11, 7 e 5), com vários balneários e variados outros recursos estruturais e materiais, o PDFM é um local atractivo para realizar o trabalho de treinador, principalmente quando comparado com a maioria das condições de treino apresentadas por outros clubes do mesmo contexto desportivo, ou até de contextos superiores. Na figura 2, encontram-se discriminadas todas as infraestruturas presentes no PDFM:

- 1 - Bar do Clube
- 2 – Secretaria/Sala da Direção
- 3 - Balneário dos Juniores/ Seniores B
- 4 - Balneário dos Seniores A
- 5 - Balneário de Treinadores - também utilizado, em dias de jogo, como balneário dos árbitros dos jogos de Futebol 11
- 6 e 7 - Armazéns do material de treino
- 8 – Campo de Futebol 11
- 9 – Campo de Futebol 7
- 10 – Departamento de Futebol
- 11 - Auditório
- 12 – Departamento de Fisioterapia
- 13 - Balneário dos Juvenis
- 14 – Rouparia
- 15 - Balneário de treinadores - também utilizado, em dias de jogo, como balneário dos árbitros dos jogos de Futebol 7
- 16, 17, 18, 19 e 20 – Balneários
- 21 – Campo de Futebol 5



Figura 2 - Imagem Satélite do PDFM, com as respectivas infraestruturas discriminadas (imagem retirada de Google, 2019, e editada pelo TE).

1.4 Recursos humanos

Ao nível de recursos humanos, o clube proporcionou um conjunto de pessoas e departamentos disponíveis para a gestão e organização da equipa de Seniores B. A equipa técnica integrada pelo treinador estagiário (ET) era composta por 4 elementos. As suas características e funções serão especificadas pormenorizadamente no capítulo III. Esta foi chefiada por uma estrutura directiva composta por 4 pessoas. Os graus hierárquicos superiores correspondem ao Presidente e ao Vice-Presidente. Posteriormente, segue-se o Director Desportivo, responsável pelas questões burocráticas das equipas Seniores do clube, sendo a extensão da Direcção do Clube. Por fim, existe, ainda, o Chefe de Escalão e treinador da equipa SA do clube, responsável pela coordenação do trabalho entre as duas equipas e primeiro

elemento avaliador do trabalho realizado pela ET.

Para além destas duas estruturas, a equipa SB do SCLV contava, ainda, com um departamento de fisioterapia, composto por 3 fisioterapeutas. Estes eram responsáveis pelo tratamento e recuperação de lesões dos jogadores. A ET mantinha com esta estrutura uma comunicação constante, sendo este departamento também de extrema importância no planeamento dos exercícios de recuperação da fadiga e prevenção de lesões. Todos os recursos humanos do clube encontram-se resumidos na Tabela 1:

Tabela 1 - Recursos humanos do clube para a equipa SB.

Elementos Directivos	Fisioterapia	Equipa Técnica
Presidente	BS	Treinador Principal: RR
Vice-Presidente	DA	Treinador Estagiário: João Rangel
Director Desportivo	DC	Treinador adjunto/preparador físico: RF
Chefe de Escalão: JAlv		Delegado: MAlm

1.5 Recursos materiais

Ao nível de recursos materiais, o clube tem também disponível uma gama de variados materiais de treino. Todos esses recursos encontram-se especificados na Tabela 2:

Tabela 2 - Recursos materiais do clube para a equipa SB.

Material Colectivo	Material Pessoal da Equipa
4 Balizas de Futebol 7	8 bolas
3 Balizas de Futebol 11 (2 fixas e 1 amovível)	Conjunto de 3 cores de coletes
8 Balizas Futebol 5	Marcadores de treino
5 Balizas Futebol 3	Recipientes para água
5 Escadas de Coordenação	
Cones	
Arcos	
Varas	
Mini - barreiras	

Capítulo II – Plano Individual de Estágio

2.1 Instituição acolhedora

O estágio iniciou-se em Agosto de 2019, na equipa Juniores A do ACP. Em Dezembro de 2020, a ET aceitou a proposta de assumir o comando da equipa B do SCLV. Os princípios e ideologias descritos neste capítulo foram, assim, transportados de um para o outro projecto, mantendo a ET a sua identidade. Desta forma, serão descritas pormenorizadamente as ideias e operacionalização das mesmas realizada nos SB do SCLV. Sendo uma equipa criada com o objectivo de promover a transição do Juniores A para o futebol Sénior, é formada maioritariamente por jogadores Sub-23. O microciclo foi constituído por três unidades de treino que se realizaram às:

1. Terças-feiras, das 19:00 às 20:15, em meio campo de futebol 11.
2. Quartas-feiras, das 21:30 às 23 h, em campo inteiro de futebol 11.
3. Sextas-feiras, das 20:30 às 22h, em meio campo de futebol 11.

Os jogos realizaram-se ao Domingo à tarde, maioritariamente às 15h, sendo que, quer os treinos, quer os jogos em casa, se realizaram sempre no campo de Futebol 11 do PDFM, em Linda-a-Velha.

2.2 Funções e tarefas do Treinador Estagiário

Logo na primeira reunião de ET ficaram delimitadas tarefas específicas para cada elemento da mesma. Tal não significou uma visão separatista de encarar o trabalho colectivo, tendo cada elemento a liberdade para propor alterações e intervenções em questões que não fossem directamente da sua responsabilidade. No entanto, de forma a organizar o foco de cada treinador na sua tarefa, foi feita uma atribuição de funções individuais. Desta forma, as tarefas específicas encarregues ao treinador estagiário passaram por:

- Ser responsável por planear e assumir a condução de um exercício de treino, de qualquer tipo, sempre que solicitado pelo treinador principal.
- Ser responsável por actualizar os conteúdos das plataformas *online*, utilizadas pela ET, para guardar os registos da equipa de SB – *Dossier de Treinador e EmJogo*.
- Ser responsável por passar o planeamento de cada unidade de treino para o computador, trazendo-o impresso no dia do mesmo.

- Em treino, em momentos de trabalho de organização colectiva, ser responsável pelo foco e intervenção sobre a organização defensiva da equipa, incluindo os esquemas táticos defensivos.
- Em jogos oficiais, ser responsável pelo foco nos comportamentos da equipa adversária, relatando toda a informação relevante, em tempo real, ao treinador principal, assim como por comunicar o posicionamento nos esquemas táticos aos jogadores no momento das substituições.
- Ser responsável por realizar, quando possível, a observação e análise do vídeo de jogo, da própria equipa e/ou do adversário, e fazer a respectiva apresentação aos jogadores.

2.3 Objectivos gerais do Treinador Estagiário

Aquando do final do primeiro ano de mestrado, na procura por um projecto e instituição para a realização do estágio, a prioridade passou por colaborar num projecto que expusesse o TE a um contexto étário e competitivo fora da sua zona de conforto. Enquanto treinador, o passado inclui colaborações em equipas de escalões que variam desde os sub-7 aos sub-15, onde a prioridade sempre foi o desenvolvimento técnico-tático, físico e psicológico individual dos jovens atletas. Foi nesse sentido que foi aceite o convite para trabalhar nos Juniores A do Atlético Clube de Portugal (ACP), e, posteriormente acompanhar a mesma equipa técnica nos SB do SCLV, onde para além dos objectivos formativos, existe já uma maior preocupação com o rendimento actual e os resultados desportivos. Assim sendo, é nessa linha de raciocínio que foram definidos os seguintes objectivos gerais:

- Desenvolvimento dos conhecimentos teórico-práticos sobre a modalidade de futebol.
- Desenvolvimento das capacidades e competências enquanto treinador.
- Aplicação prática do conhecimento teórico aprendido, quer no primeiro ano de Mestrado, quer na procura e experiência pessoal.
- Aquisição de experiência e conhecimento sobre as especificidades de treinar jogadores adultos.
- Aprender a lidar com a pressão competitiva vinda da necessidade de obter resultados desportivos no imediato.

2.4 Objectivos específicos do Treinador Estagiário

Na linha do raciocínio exposto na definição dos objectivos gerais, os objectivos específicos para o período de estágio foram definidos como:

- Participação em todas as actividades e fases de planeamento e preparação do treino e jogo dos Seniores B.
- Operacionalizar o treino, propondo constantemente medidas para a melhoria da planificação dos exercícios, de forma a que estes cumpram cada vez melhor os objectivos para os quais são realizados.
- Trabalhar com novas plataformas e *softwares* digitais importantes, concretamente, para a organização de registos e para observação e análise de jogo, ganhando novas competências neste campo.
- Operacionalizar o modelo de observação e análise do video de jogo definido pelo treinador principal, apresentando as imagens e relatórios dos momentos pedidos pelo mesmo.
- Aquisição de novos conhecimentos, quer através de acções de formação, quer através da literatura, de forma a poder participar em áreas do treino onde possa haver menos experiência - por exemplo, treino das capacidades condicionais no futebol.
- Através da experiência do Mestrado e, mais concretamente do estágio, poder definir o próprio modelo de jogo, de treino, de observação e de liderança, de forma a poder expressar a identidade pessoal do TE, enquanto treinador principal, em projectos futuros.

2.5 Objectivos gerais da equipa

Castelo (1996, pp. 23-31) refere aqueles que são os factores determinantes para a performance desportiva. Fundamentado no modelo de Claude Bouchard, de 1973, o autor define que a performance é consequência de várias determinantes divididas em três sub-grupos:

1. **Sub-grupo das determinantes invariáveis da performance:** conjunto de factores com influência directa sobre a performance sendo, no entanto, não manipuláveis e relacionados, essencialmente, com condicionamentos criados no indivíduo pelos seus factores hereditários.

2. **Sub-grupo das determinantes variáveis da performance:** diz respeito a factores de influência directa na performance sendo, no entanto, contrariamente aos do sub-grupo anterior, flexíveis e manipuláveis pelo treinador.
3. **Sub-grupo dos factores de organização e do controlo da performance:** relativo a factores funcionais e organizativos intra e extra-treino. Pode ter uma influência directa, ou indirecta, no sentido em que este sub-grupo, por sua vez, influenciará a qualidade do trabalho das determinantes variáveis da performance.

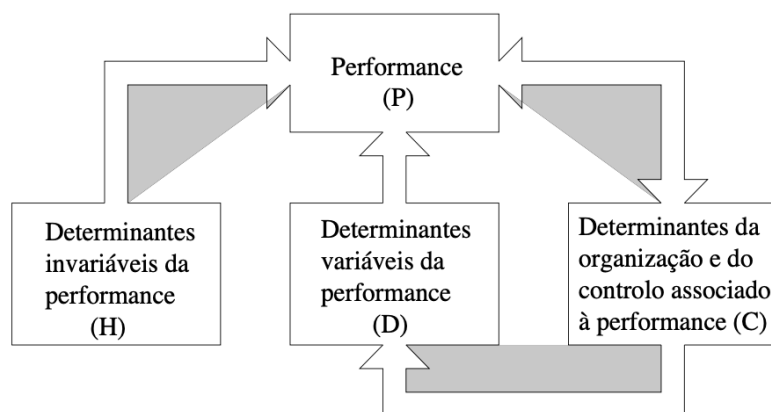


Figura 3 - Modelo teórico das determinantes da performance de Claude Bocharad (1973) (Castelo, 1996a, p.24)

A partir desta definição, é possível entender que os factores de rendimento directamente influenciáveis pela equipa técnica são os respeitantes ao sub-grupo das determinantes variáveis da performance. Estes, por sua vez, dizem respeito a (Castelo, 1996a):

- a) Eficácia técnica
- b) Inteligência tático-estratégica
- c) Condição física geral
- d) Condição física específica
- e) Preparação psicológica
- f) Influência do meio social
- g) Factores complementares: equipamento, alimentação, por exemplo.
- h) Repouso, relaxamento e recreação

De forma a poder corresponder às exigências que esta gama de factores de rendimento impõe, para a maximização da performance individual e colectiva dos jogadores, os objectivos gerais da equipa passaram por:

- Integração de exercícios, no planeamento do microciclo, com focos numa dimensão específica (física, tática, técnica) e em várias escalas (individual, grupal, sectorial, inter-sectorial e colectiva).
- Integração do trabalho de prevenção de lesões, para ter a possibilidade de ter os atletas fisicamente aptos para as exigências do treino e do jogo.
- Criação duma mentalidade vencedora, com o foco de que o grupo tem qualidade para vencer qualquer adversário da sua competição.
- Realização de reuniões semanais de equipa para fomentar a comunicação e a reflexão sobre os assuntos da equipa.
- Realização de momentos e actividades que possam promover a coesão de grupo.
- Requisição e organização de todo o material e outros itens, como alimentos ou água, para treino e jogo, de forma a suprimir qualquer falha de algum factor complementar.

2.6 Objectivos específicos da equipa

Relativamente a este tema, os objectivos específicos já estavam estabelecidos internamente pela direcção e anterior equipa técnica. Desta forma, e em concordância com aqueles que são os objectivos gerais definidos pela ET, os objectivos específicos da equipa foram:

- Disponibilização de jogadores, de forma planeada entre ambas as equipas técnicas, tanto da equipa B para a A e vice-versa.
- Luta pela conquista do título de campeão da divisão em disputa – III Divisão Distrital da AFL.
- Melhor defesa e melhor ataque da competição.

2.7 Metodologia aplicada

No presente sub-capítulo serão expressos alguns conteúdos e revisões de literatura científica que são, na visão do TE e ET, conhecimento fundamental, dos JDC em geral, e do futebol em específico, para o exercício da função de treinador. São estes conteúdos e princípios que sustentam o modelo de treino, posteriormente descrito no sub-capítulo 4.2.

Assim, o presente sub-capítulo encontra-se dividido naqueles que são considerados, pela

ET e TE, os 3 pontos cruciais no treino de futebol:

1. **Princípios do treino** – princípios que devem sustentar o trabalho do treinador.
2. **Natureza complexa do futebol** – definição de conceitos e evolução da teoria e metodologia do treino dos JDC e conteúdos que sustentam os métodos de ensino da ET.
3. **Visão da ET** – metodologia aplicada pela ET e respectivas fundamentações bibliográficas.

2.7.1 Princípios do treino

São princípios que têm como objectivo orientar a prática do treino desportivo, de forma a que esta seja levada a cabo da forma mais eficaz possível. Apesar de diferentes, os princípios não podem ser encarados isoladamente, mas sim numa forma integrada e coordenada (Castelo, 1996b, p.99). Estes são de cariz biológico, metodológico e pedagógico:

2.7.1.1 Princípios biológicos

1. Sobrecarga: o exercício de treino poderá provocar modificações no organismo do praticante, proporcionando adaptação e melhoramento da capacidade de rendimento, apenas se aplicadas cargas numa duração e intensidade suficientes para superar o limiar de esforço do atleta (Borges, 2016, pp. 26-27; Castelo, 1996b, pp. 99-101; Castelo & Matos, 2013, p. 76): *“O organismo, como que numa atitude de auto-defesa às “agressões”, regenera-se, ultrapassando o nível inicial, consubstanciando momentaneamente uma maior capacidade do praticante”* (Castelo, 1996b, p. 104). Assim, segundo a lei de Roux Arndt-Schultz, na prática (Castelo, 1996b, p. 100):

- a. Cargas de fraca intensidade provocam atrofia e perda de capacidades
- b. Cargas de média intensidade servem apenas para manutenção das capacidades do atleta
- c. Cargas de intensidade forte provocam alterações fisiológicas nas estruturas funcionais do organismo (efeito de adaptação ao treino).
- d. Cargas de intensidade demasiado fortes ultrapassam os limites fisiológicos, causando danos.

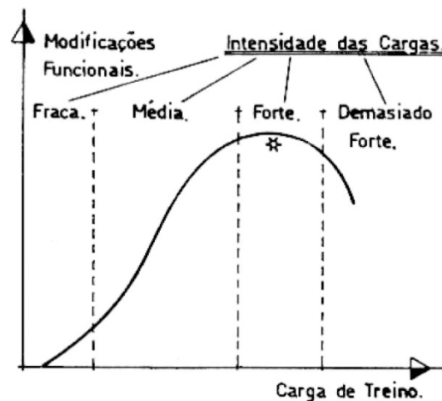


Figura 4 - Nível de modificações funcionais, tendo em conta a intensidade das cargas. (Castelo, 1996b, p.100)

2. Especificidade: os efeitos de treino são específicos, ou seja, a cada estímulo de treino corresponde uma resposta fisiológica específica, relacionada com o facto de apenas determinados grupos musculares, grupos nervosos ou sistemas energéticos serem estimulados com a exposição a determinada carga de treino (Borges, 2016, pp. 28-29; Castelo, 1996b, pp. 101-103; Castelo & Matos, 2013, p. 77;). Na prática, determinados estímulos de treino correspondem a

adaptações específicas e localizadas no organismo do atleta:

"[...], por exemplo, se no treino se trabalha uma série de gestos técnicos à velocidade máxima (especificidade), logo que haja uma diminuição desta (devido à fadiga), começa a modificar-se a direcção em que se realiza o processo de adaptação e o efeito de treino será cada vez mais de resistência e menos de velocidade" (Castelo, 1996b, p. 102)

3. Reversibilidade: as adaptações resultantes do processo de treino são transitórias (Borges, 2016, pp. 29-30; Castelo, 1996b, pp. 103-104; Castelo & Matos, 2013, p. 78;). No entanto, há adaptações que permanecem mais tempo que outras. Na prática, é possível afirmar que (Castelo, 1996b, p.103):

a. As cargas de grande volume e pequena intensidade prolongam-se mais no tempo.

b. Por outro lado, as cargas de grande intensidade e pequeno volume têm efeitos de treino mais transitórios.

c. Quanto mais tempo demorar a aquisição duma determinada adaptação, mais provável que esta permaneça no tempo.

d. Quanto mais recentes as adaptações, mais susceptíveis são de desaparecer se não existir manutenção da mesma carga de treino.

Por conseguinte, existem alguns princípios de acção no treino que podem evitar consequências negativas do efeito de reversibilidade (Borges, 2016, p. 30):

a. Evitar a interrupção completa do processo de treino do atleta.

b. Em caso de lesão, proporcionar exercícios adaptados que impeçam a paragem completa e que evitem restrições no treino.

c. Fomentar, prolongadamente no tempo, o desenvolvimento dos vários factores de rendimento controláveis no treino (determinantes variáveis da performance).

4. Heterocronia: os efeitos de adaptação às cargas de treino não são imediatos, existindo uma necessidade temporal no processo de adaptação. Essa necessidade surge pelos efeitos que o princípio da sobrecarga tem, criando, inicialmente, um estado de fadiga. Também, devido aos princípios da especificidade e reversibilidade, há cargas de treino com efeitos temporais diferentes (Borges, 2016, pp. 30-31; Castelo, 1996b, pp. 104-105; Castelo & Matos, 2013, p. 79).

“[...] é através do conhecimento deste princípio biológico e, da dinâmica das cargas e da adaptação, que se pode controlar a elevação ou diminuição (dentro de certos parâmetros) da forma desportiva, considerado como um estado temporário em que as diferentes qualidades físicas, técnico-táticas e psicológicas se encontram no ponto alto do seu processo de desenvolvimento” (Castelo, 1996b, p. 105).

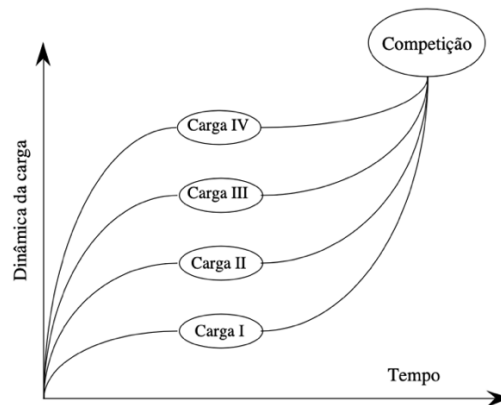


Figura 5 - Esquema representativo do princípio da heterocronia (Castelo, 1996b, p. 105).

2.7.1. 2 Princípios metodológicos

1. Princípio da relação óptima entre o exercício e o repouso: carga e recuperação são ambos essenciais no processo de treino. Tal como referido no ponto anterior, respeitante aos princípios biológicos, existe uma necessidade temporal no processo de adaptação. Dependendo do momento em que ocorre supercompensação, uma nova carga aplicada poderá ter efeitos distintos (Borges, 2016, p.31). Logo, “*é imprescindível um determinado período de recuperação após a aplicação de uma carga eficaz (sessão de treino), de modo a poder aplicar uma nova carga (sessão de treino seguinte), em condições favoráveis.*” (Borges, 2016, p.31). Castelo (1996b, p. 107) refere que, deste princípio, surgem duas questões importantes: determinação do exercício óptimo e a determinação do momento óptimo de aplicação de um novo exercício. A determinação destes momentos é dependente do estado fisiológico do próprio atleta. O autor refere que a curva de Folbort, que relaciona a variação das capacidades funcionais com o tempo de recuperação após aplicação duma carga de treino, é um modelo representativo para determinação dos referidos momentos:

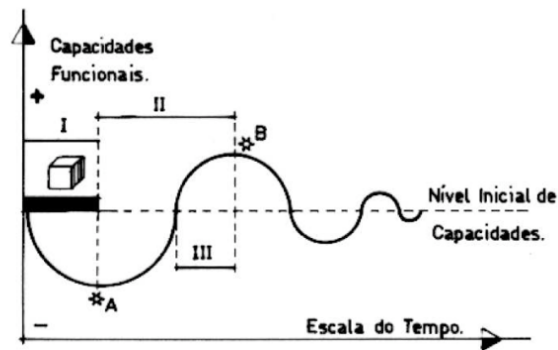


Figura 6 - Curva de Folbort (Castelo, 1996b, p. 108) (Legenda: I – carga de treino aplicada; A – ponto de fadiga – diminuição momentânea das capacidades funcionais; II – reorganização estrutural – período onde os efeitos da sessão de treino se fizeram sentir com mais intensidade; III – período de supercompensação – adaptação/melhoria das capacidades funcionais; B – ponto mais elevado da supercompensação)

Assim, na prática, o autor defende que:

a. Quando os exercícios são aplicados de forma intensa, mas o tempo de repouso é demasiado elevado, não haverá nova adaptação.

b. Quando os exercícios são aplicados de forma intensa, mas o tempo de repouso é demasiado curto, existirá degradação das capacidades funcionais do atleta, tendo o treino um efeito negativo sobre estes.

c. Quando o exercício de treino é aplicado num momento óptimo, em que não desapareceram totalmente os efeitos da unidade anterior, existe melhoria das capacidades funcionais.

2. Princípio da continuidade da aplicação do exercício de treino: para existir adaptação, os exercícios de treino devem ser aplicados regularmente, sem interrupções prolongadas. Para existir continuidade do processo de treino é necessária existir uma repetição sistemática das dimensões do treino abrangidas pelo exercício aplicado (Borges, 2016, pp. 32-33; Castelo, 1996b, pp. 111-113; Castelo & Matos, 2013, p. 81;).

“Continuidade significa igualmente a repetição sistemática das diferentes actividades consubstanciadas pelo exercício, na medida que esta repetição é essencial para que os efeitos de treino “não se percam” [...] Com efeito, a eficiência das “respostas” depende da fixação e integração, as quais, por sua vez, dependem de uma periodicidade mínima na execução dessas actividades” (Castelo, 1996b, p. 112)

3. Princípio da progressividade do exercício de treino: para além da necessidade temporal referida anteriormente, o processo de treino exige uma evolução progressiva das cargas aplicadas. Após a adaptação do organismo a um determinado estímulo de treino, para solicitar uma nova adaptação é necessário a aplicação de exercícios mais difíceis para o atleta. Caso contrário, uma estagnação das cargas de treino significará uma estagnação do rendimento do atleta. (Borges, 2016, pp. 33-34; Castelo, 1996b, pp. 113-115; Castelo & Matos, 2016, p. 80). Segundo Castelo (1996b, p. 114), a progressividade do treino pode ser assegurada através de:

a. Aumento do volume de treino – maior duração dos exercícios ou das sessões de treino, por exemplo.

b. Aumento da intensidade de carga – aumento da densidade dos exercícios, por exemplo.

c. Aumento da complexidade/dificuldade dos exercícios – exercícios que requirem uma decisão ou execução técnico-tática mais complexa.

4. Princípio da ciclicidade do exercício de treino: o aumento das capacidades funcionais tem um carácter cíclico, onde o planeamento do treino deve repetir sistematicamente os objectivos, conteúdos ou forma dos exercícios. No entanto, algumas alterações são, obviamente, necessárias para que seja cumprido o princípio da progressividade, mencionado anteriormente (Borges, 2016, pp. 35; Castelo, 1996b, pp. 115-116; Castelo & Matos, 2013, p. 82).

“Com efeito cada ciclo sucessivo é uma repetição parcial do anterior, exprimindo concomitantemente as tendências da evolução do processo de treino, difere assim do anterior, pelo seu conteúdo renovado, pela modificação parcial de meios e métodos utilizados, pelo incremento das cargas, etc.” (Castelo, 1996b, p. 116)

5. Princípio da individualização do exercício de treino: existe uma individualização biológica e psicológica, adaptando-se, cada atleta, de forma diferente ao mesmo exercício ou sequência de exercícios. Na prática, é necessário respeitar a individualidade, adaptando o exercício, mesmo que colectivo, às necessidades físicas, técnicas, táticas ou psicológicas do atleta (Borges, 2016, pp. 35-36; Castelo, 1996b, pp. 116-117; Castelo & Matos, 2013, p. 83).

“[...] obriga-nos a admitir que as modificações dos gestos (afinamento técnico do gesto) e do resultado desportivo (eficiência e rendimento do gesto técnico) e das transformações hormonais, metabólicas [...] exercem uma influência importante na capacidade de cada praticante em se adaptar às actividades. [...] a aplicação de qualquer exercício de treino requer uma estreita individualização dos meios e métodos a utilizar [...] tendo em conta os aspectos orgânicos, adaptativos e os seus ritmos de evolução (aprendizagem, aperfeiçoamento).” (Castelo, 1996b, pp.116-117).

6. Princípio da multilateralidade (ou relação óptima entre a preparação geral e específica/especial): o desenvolvimento de uma determinada capacidade não ocorre de forma isolada das restantes, o que significa que o rendimento desportivo de um atleta está dependente de exercícios de componente geral e específica, relativamente à modalidade praticada. A preparação geral de um atleta permite, através do domínio do próprio comportamento motor, a preparação para a execução de técnicas mais complexas (Borges, 2016, pp. 36-37; Castelo, 1996b, pp. 117-119; Castelo & Matos, 2013, p. 83). Matveiev (1977 *apud* Castelo, 1996b, pp. 117-119), estabelece três proposições essenciais, no que diz respeito à relação entre preparação geral e específica:

a. Inseparabilidade entre preparação geral e específica: o processo de especialização desportiva requer o desenvolvimento das capacidades funcionais e do desenvolvimento integrado das capacidades técnicas, táticas, físicas e psicológicas. O desenvolvimento das capacidades “gerais” do atleta permitirá maior eficácia em actividades mais “específicas”: *“Este princípio é explicado pela unidade do organismo que consiste na interdependência orgânica de todos os seus elementos, sistemas e funções no processo da actividade e no seu desenvolvimento (ainda que cada desporto requeira correlações especiais).”* (Castelo, 1996b, p.117)

b. Intercondicionalismo do conteúdo da preparação geral e da preparação específica: como já referido, a preparação específica é condicionada pelos níveis de preparação geral. No entanto, também a preparação geral deverá assumir características próprias, dependentes da modalidade desportiva praticada:

“Por paradoxal que isto pareça, a preparação geral do praticante vai-se especializando à medida que se aprofunda a sua especialização desportiva.

Com efeito, o sentido básico da especialização da preparação geral consiste em esta estabelecer um efeito de transferência positiva para a preparação especial ou, pelo menos, restringir o efeito da transferência negativa. [...] a preparação geral deve ser constituída na base e respeito da especificidade da modalidade praticada, tanto os meios e métodos de treino como o volume e intensidade” (Castelo, 1996b, p.118)

c. Incompatibilidade da preparação geral com a especial: é importante uma gestão cuidada dos volumes de treino geral e específico. Um volume excessivo de preparação geral implicará uma diminuição da específica o que, no caso dos jogos desportivos colectivos, significará menos tempo de trabalho para a dimensão técnica ou de modelação do jogo colectivo da equipa. Por outro lado, um exagerado volume de preparação específica poderá causar lesões ou redução do potencial desportivo do atleta.

7. Variabilidade: princípio que explicita a importância da exposição a várias solicitações diferentes no treino. Castelo & Matos (2013, p. 82) referem que existe uma necessidade lógica de repetibilidade de estímulos para que esta crie as adaptações desejada no jogador. No entanto, esta repetibilidade deve ser planeada e ponderada, uma vez que pode causar efeitos indesejados: *“Esta contínua repetição dos diferentes exercícios de treino, poderão levar os jogadores a um estado de monotonia e aborrecimento, fundamentalmente quando estes não apresentam variações/alternâncias periódicas que, em última análise, provocam estagnações do rendimento.”* Para a operacionalização deste princípio, os autores afirmam que o planeamento deve ser:

- a. Sistematizado: no sentido de inter-relacionar os conteúdos dos exercícios de treino;
- b. Realizado a longo prazo: pressupor o período concreto para determinado conteúdo;
- c. Sofrer alternância: de forma a evitar a tal estagnação de rendimento
- d. Modificada: em termos de conteúdos e objectivos.
- e. Transformado: em função da organização dos anteriores e posteriores objectivos e conteúdos.

8. Modelação: Castelo & Matos (2013, p. 83) referem que o processo de modelação passa por correlacionar o treino com aquelas que serão as exigências da competição. A chamada preparação específica, para os autores, deve fundamentar-se em modelos específicos representativos da modalidade e da forma de jogar que se quer implementar na equipa de futebol:

“Segundo este raciocínio, quanto maior for o grau de correspondência entre os modelos utilizados (exercícios de treino) e a competição (inerente ao jogo de futebol), ou ao modelo de jogo que se procura implantar na equipa, melhores e mais eficazes serão os seus efeitos.” (Castelo & Matos 2013, p. 83).

2.7.1. 3 Princípios pedagógicos

1. Princípio da actividade consciente: Castelo (1996b, pp. 119-120; Castelo & Matos, 2013, p. 84) refere que o objectivo último do treino é conseguir formar atletas capazes de solucionar os diferentes problemas do jogo de forma *“autónoma, consciente e criativa”*. Tal só é possível se o atleta for consciente dos objectivos das suas tarefas e funções e da própria operacionalização do treino que está a praticar. Harre (1987 *apud* Borges, 2016, p. 37), estabelece orientações para o cumprimento prático deste princípio, sendo elas, por exemplo:

- a. Orientar o atleta para um objectivo de rendimento.
- b. Fornecer ao atleta o conhecimento necessário para o seu sucesso na tarefa.
- c. Exigir reflexão, iniciativa e responsabilidade ao atleta.
- d. Envolver o atleta na estruturação e avaliação do treino.
- e. Educar o atleta para ser capaz de se autoavaliar.
- f. Consciencializar o atleta para um controlo dos seus movimentos

2. Princípio da sistematização: a aquisição duma capacidade específica depende da passagem por várias etapas de aprendizagem, num processo de progressão sustentada (Castelo, 1996b, p. 120; Castelo & Matos, 2013, p. 84). Navarro (2006 *apud* Borges, 2016, p.38) estabelece alguns passos importantes para o cumprimento deste princípio:

- a. Orientar o processo de treino dum atleta a curto, médio e longo prazo.
- b. Formular objectivos adequados.
- c. Definir os pontos mais importantes do processo
- d. Definir os factores de rendimento
- e. Ordenação planeada dos exercícios de treino

3. Princípio da actividade apreensível: deverá existir uma concordância entre a dificuldade dos estímulos de treino e a capacidade do pratica. De forma a respeitar todos os princípios do treino mencionados anteriormente, este princípio indica que um exercício de treino deverá ter uma dificuldade superável pelo atleta. (Borges, 2016, p. 38; Castelo, 1996b, p. 120; Castelo & Matos, 2013, p. 84).

4. Princípio da estabilidade e desenvolvimento das capacidades do praticante: o exercício de treino deve respeitar o constante ciclo de aquisição, estabilização e desenvolvimento das capacidades do atleta (Castelo, 1996b, p.121).

“[...] o referido ciclo é fomentado por dois factos essenciais: i) o treino e a competição sistemática (a prática estimula, a inactividade retrocede) e, ii) de uma avaliação e controlo frequentes (que poderá determinar, ou não, a modificação dos métodos e conteúdos do exercício de treino)” (Castelo, 1996b, p. 121)

5. Princípio da actividade dirigida ao desenvolvimento: princípio pedagógico que indica a necessidade do cumprimento dos princípios metodológicos, de forma a promover os ciclos de aquisição, estabilização e desenvolvimento das capacidades do atleta (Castelo & Matos, 2013, p. 84).

6. Princípio da actividade dirigida à responsabilização do jogador: deve ser promovida a transferência de alguma responsabilização, no sentido de comprometer e empenhar o atleta no projecto colectivo (Castelo & Matos, 2013, p. 84).

2.7.2 Natureza complexa do futebol

2.7.2.1 Características dos JDC e do futebol

Garganta (1998) define os JDC como *“[...]o confronto entre duas formações, duas equipas, condicionadas pelo cumprimento de um regulamento, que se dispõem de uma forma particular no terreno de jogo e se movimentam, com o objectivo de vencer”*. Assim, pode-se concluir que os JDC se caracterizam pela oposição de duas equipas como o mesmo objectivo principal, ou seja, vencer o adversário, marcando pontos e evitando que estes lhes sejam marcados (Araújo, 2009). Segundo Teodorescu (1984, p. 20), as principais características dos JDC são:

- Existência de um objecto de jogo (por exemplo, a bola);
- Disputa complexa – individual, colectiva e correlacionadas;
- Regulamento de jogo;
- Presença obrigatória de arbitragem;

- Limitação da duração do jogo: em tempo ou objectivos;
- Estandarização do inventário de jogo e das dimensões do terreno;
- Técnica e táticas específicas;
- Organização das competições;
- Organização da actividade nacional e internacional;
- Teorias e práticas (gerais e específicas de cada modalidade) sobre a técnica, tática e metodologia do treino;
- Espectáculo desportivo.

Na sua classificação, podem variar quanto (Teodorescu, 1984, p.20; Lopes, 2007, p.16):

- **Tipo de contacto com a bola:** directo - se o contacto com a bola é realizado directamente através dum membro do corpo; indirecto - se este se dá através dum instrumento, como uma raquete ou um *stick*, por exemplo.
- **Tipo de deslocação:** normal ou sob um instrumento ou aparelho (patins, por exemplo).
- **Tipo de luta pela bola:** directa - quando esta se dá em espaços comuns e acção simultânea de ambas as equipas sobre o objecto (casos do futebol, basquetebol, rãguebi, por exemplo); indirecta – quando esta se dá em espaços separados e acção alternada de cada equipa (voleibol, por exemplo).

Os JDC apresentam características próprias que as diferem das restantes actividades desportivas. Esta afirmação pode ser sustentada através de vários argumentos, apresentados por diversos autores ao longo dos anos. A título de exemplo:

1. Teodorescu (1984):

*“Os JDC caracterizam-se, entre outros factores, pela predominância da **aciclicidade técnica**, por **solicitações e efeitos acumulativos** (globais e não selectivos) **morfológico-funcionais e motores** e por uma **intensa participação psíquica**” (p.16)*

*“As **acções de jogo**, individuais e colectivas, executadas com a **oposição do adversário**, têm um **carácter específico** em cada jogo desportivo, constituindo o conteúdo deste.” (p.23)*

2. Garganta (1998, pp. 20-21):

*“Na medida em que as **acções de jogo** ocorrem em contextos de **elevada variabilidade**, **imprevisibilidade e aleatoriedade**, aos jogadores é*

*requerida uma permanente atitude **estratégico-tática**.*”

*“Dada a complexidade do jogo, nas suas diferentes fases, as competências para jogar decorrem dos imperativos ditados pela necessidade de, face à **descontinuidade e aleatoriedade das acções**, encontrar respostas adequadas a diferentes configurações”.*

*“Vários autores têm sustentado que a construção do conhecimento dos JDC se deve edificar a partir de perspectivas que se focalizem na **lógica interna** ou **natureza do jogo**”.*

*“Para Teodorescu (1983), a relação da **lógica didáctica com a lógica interna** do jogo é uma das tarefas mais importantes e mais complexas que se colocam ao nível dos JDC”*

3. Lopes (2007, p.17):

*“[...] os desportos de cooperação/oposição com espaços comuns e acção simultânea (invasão) [...] têm ainda como características comuns a realização de **habilidades abertas**, que em contraposição às fechadas, se realizam em ambiente onde predomina a **incerteza** e a **imprevisibilidade**, dois factores que [...] assumem importância decisiva [...]”*

4. Araújo (2009, pp. 537-538):

*“Nesta relação (oposição entre duas equipas), ambas as equipas precisam de coordenar os seus jogadores (**coordenação intra-equipa**) através de uma estratégia colectiva que considere a oposição da outra equipa (**coordenação inter-equipa**) num **contexto em evolução**”*

*“Esta relação entre jogadores, equipas e o contexto de jogo origina padrões (normalmente designados como **padrões de jogo**) e **transições** entre eles. Estas transições ocorrem baseadas em processos auto-organizados num sistema com **muitos graus de liberdade** em contínua interação”*

*“De facto, os jogadores expressam **acções exploratórias e performativas** com os outros jogadores, e no contexto do jogo, visando um objectivo. Durante este processo, as decisões comportamentais emergem da **interacção dos constrangimentos do jogador, do seu objectivo e do contexto**.*”

5. Castelo (2009; p. 8):

*“O contexto em que decorre o jogo, confere-lhe uma lógica interna própria (produto da interacção dos regulamentos do jogo e as **soluções operacionais de carácter estratégico, tático, técnico, físico, etc.) que se distingue de todas as outras modalidades desportivas, para a resolução de cada contexto situacional de cada jogo”** (Castelo, 2009, p.8)*

6. Castelo & Matos (2013, p. 26):

*“A variedade e complexidade de problemas derivam do grande número de adversários em oposição e da necessidade de se cooperar com os companheiros da equipa. Atender à **especificidade** é o único quadro potencial para balizar a metodologia de treino de qualquer modalidade e, naturalmente, também do futebol [...]”* (Castelo & Matos, 2013, p. 26).

7. Garganta *et al.* (2013, p. 9):

*“Garganta (1997) refere que o facto de no Futebol surgirem situações cuja **frequência, ordem cronológica e complexidade não poderem ser previstas antecipadamente, exige dos jogadores um flexível espectro adaptativo”***

Através das afirmações dos autores supracitados, é possível concluir que a principal “identidade” dos JDC é o carácter acíclico, de incerteza e imprevisibilidade, comparativamente às restantes modalidades desportivas, em que as relações de associação e oposição ocorrem dentro do terreno de jogo. Esta natureza dos JDC cria solicitações complexas ao jogador, nas dimensões física, psíquica/psicológica, técnica e tática – “*aciclicidade técnica*”; “*efeitos acumulativos morfológico-funcionais*”; “*intensa participação psíquica*”; “*atitude estratégico-tática*”. São estas solicitações complexas que criam a necessidade de acções exploratórias e tomadas de decisão, que estão em constante interação com “*os constrangimentos do jogador, objectivo e do contexto*”, criando aquela que é a lógica interna de cada JDC, cuja “*lógica didática*”, entenda-se, método de ensino desse jogo, por parte do treinador, se deve relacionar. Daqui se compreende a importância crucial que o conhecimento e o respeito por esta lógica interna tem nos métodos de treino dum JDC.

O futebol, enquanto JDC, apresenta uma natureza complexa, com uma lógica interna

específica. Castelo (2009, p.8) refere que “*o futebol é um fenómeno que se projecta numa cadeia de estados, os quais têm carácter de ordem e desordem, estabilidade e instabilidade, equilíbrio e desequilíbrio, uniformidade e variabilidade, previsibilidade e imprevisibilidade, etc.*” Estas afirmações parecem ligar-se com as de Araújo (2009), no que diz respeito à existência de determinados padrões de jogo que surgem no jogo de futebol, existindo esses padrões, no entanto, num ambiente com ilimitadas variáveis de acção e “*muitos graus de liberdade*”, o que cria a dualidade de “*previsibilidade*” e “*imprevisibilidade*” dentro do jogo. São esses padrões, resultantes da relação entre os jogadores e o contexto de jogo, que criam a sua lógica interna específica.

2.7.2.2 Tática, estratégia e técnica

Do conteúdo e citações supramencionadas é possível concluir uma exigência estratégico-tática, assim como um reportório técnico desenvolvido, para que um jogador possa corresponder às exigências da modalidade que pratica. Torna-se necessária a compreensão destes conceitos e a sua interdependência dentro do jogo de futebol.

É entendível, pelas afirmações de alguns autores supracitados, que os conceitos de tática e estratégia se encontram intimamente ligados. A título de exemplo, Garganta (1998) refere que aos jogadores se exige uma constante “*atitude estratégico-tática*”. Os conceitos de tática e estratégia derivam, originalmente, de vocábulos gregos associados a actividades militares. São eles, respectivamente, *taktike* ou *taktika* (significa ordenar, rearranjar ou manobrar as tropas) e *strategia* (que representa uma expedição militar ou arte ou ciência do plano de operações militares) ou *strategos* (que significa general ou a arte do general) (Lopes, 2007, p. 17-19; Bompa e Haff, 2009, p.66). Lopes (2007) apresenta um conjunto de definições que o conceito de tática foi carregando, ao longo dos vários anos e autores, que estão expressas na tabela seguinte:

Tabela 3 – Definições do conceito de tática (adaptado de Lopes, 2007, pp. 19-20)

Autor	Definição
Clausewitz (1963)	Formação e condução dos combates levando em conta a sua acção recíproca.
Ulatowski (1975)	Conjunto de meios aplicados para atingir o objectivo fixado.
Teodorescu (1984)	Totalidade das acções individuais e colectivas dos jogadores duma equipa, organizadas e coordenadas racionalmente e duma forma unitária nos limites do regulamento do jogo, com vista à obtenção da vitória.
Parlebas (1981)	Aplicação concreta dos meios de acção.
Hagedorn <i>et al.</i> (1982)	Sistema de planos de acção e alternativas de decisão para cumprir os objectivos temporalmente delimitados, regulando acções de curto prazo para obter êxito momentâneo sobre o adversário.
Weineck (1980)	Comportamento racional, regulado sobre a capacidade de performance e as condições exteriores, num confronto individual ou por equipas.
Platonov (1988)	Utilização dos recursos de um atleta (equipa) durante a competição, tendo em conta as características da modalidade, as condições do envolvimento e as particularidades dos oponentes no intuito de exercer um ascendente sobre eles.
Konzag (1983)	Normas e comportamentos individuais que servem para utilização óptima em competição dos pressupostos condicionais, motores e psíquicos, tendo em conta o modo de jogador do adversário e outras condições contextuais (instalações, regras, temperatura)

Gréghaine (1992)	Método de acção próprio do sujeito em situação de jogo, através do qual este utiliza ao máximo os contrangimentos, a imprevisibilidade e a incerteza do jogo.
Riera (1995)	Actuação imediata para superar, ou evitar ser superado pelos oponentes. A tática associa-se ao objectivo parcial no combate com o oponente

Também na pesquisa bibliográfica do TE para a realização do presente relatório foram encontradas algumas definições e conteúdos, associados a estes conceitos, de outros autores.

Passando a exemplificar:

1. Garganta (1998):

*“Nos JDC, o **problema fundamental** que se coloca ao indivíduo que joga é primeiramente **tático**. Trata-se de resolverem situação, várias vezes e simultaneamente, **cascatas de problemas** não previstos a priori **na sua ordem de ocorrência, frequência e complexidade**”.* (p.23)

*“O desenvolvimento da capacidade de jogar implica um desenvolvimento de “saberes”. Saber o que fazer, o que se prende com um **conhecimento factual ou declarativo**, que pode ser exprimido através de enunciados linguísticos; saber executar, isto é, possuir um **conhecimento processual** que decorre da acção propriamente dita”* (p.23)

2. Lopes (2007, pp.19-25):

*“A estratégia representa a **acção mental preparatória** que define o objectivo central, procura a coerência entre os diferentes elementos em presença e **programa um plano de acção**. Consiste ainda na **acção mental** de regulação da acção encontrada”* (p.19)

*“Por seu turno, a tática constitui-se como uma **solução encontrada para fazer face a um objectivo limitado no tempo**, o que se poderá traduzir, em linguagem mais recente e no desporto, por **operacionalização da estratégia no terreno**”.* (p.21)

*“Pode dizer-se que a **concepção, planificação e previsão** são atributos da estratégia; **enquanto a***

execução, operacionalização, a luta directa e a interactividade com oponente são atributos da tática”. (p.24)

*“Mas o desempenho dos atletas nos JDC está altamente dependente da sua capacidade para processar a informação que recebe, ou numa linguagem mais comum, da sua **capacidade para “ler o jogo”**, terminologia comum utilizada para designar a **capacidade tática individual** e tomar as respectivas decisões” (p.23)*

*“A tática é então a aplicação da estratégia às condições específicas do confronto. No decurso do jogo, esta dimensão exprime-se através de comportamentos observáveis que decorrem de um processo decisional metódico regulado por normas, que pressupõem **conhecimento, informação e decisão**” (p.25)*

3. Bompa & Haff (2009):

*“When one is attempting to understand the relationship between strategies and tactics, the simplest approach is to consider **strategy as the art of projecting and directing training or competitive plans and tactics as the organization of these plans.**” (p. 66)*

*“**Tactical training refers to training offensive and defensive objectives (e.g. scoring, a specific play) that are germane to a sport. For example, in soccer, skills that are considered as part of tactical training include passing, pace of attack, tackling, pass distribution, dribbling skills, and length of passes**” (p. 66)*

4. Garganta *et al.* (2013):

*“**Obviamente o desenvolvimento da capacidade para jogar envolve um aperfeiçoamento de competências situacionais, intimamente relacionadas com a capacidade para gerir as mudanças incessantes produzidas no contexto de jogo. Trata-se de um processo durante o qual se procura estimular o desenvolvimento de uma inteligência corporal, uma inteligência em acto, promovendo a exercitação, a variabilidade e a adaptabilidade de comportamentos e atitude**” (p.4)*

*“De facto, neste quadro importa desenvolver **conhecimentos e competências** que permitam saber organizar-se nas diferentes fases e momentos do jogo, em função das possibilidades de acção que vão sendo criadas e das que vão emergindo.” (p.5)*

5. Tobar (2018):

*“Para este tipo de treinadores **o jogo de futebol é um fenómeno essencialmente “táctico”**, uma vez que as interacções que ocorrem durante um jogo são consubstanciadas através desta dimensão” (p.58)*

*“Para Frade (2013), **a dimensão táctica emerge da relação da dita dimensão física, da dita dimensão psicológica, da dita dimensão técnica e da dita dimensão estratégica**. “Portanto, ela não é nenhuma delas, mas sem estas ela não existe, porque ela dimana destas”, afirma.” (p.58)*

Das tabelas apresentadas e definições supracitadas, conclui-se que o conceito de estratégia está ligado aos conceitos de planificação, projecção ou previsão. Assim, a “estratégia” é, essencialmente, uma acção mental realizada no sentido de alcançar determinado objectivo numa determinada escala temporal: longo, médio, curto prazo ou no imediato (próximo jogo, por exemplo). Já o conceito de táctica trata-se da operacionalização prática dessa acção mental dentro do jogo, limitada pela e em concordância com a sua lógica interna específica. A táctica é a execução da estratégia, transmitida em acções concretas para solucionar os problemas que o jogo e a sua variabilidade e imprevisibilidade colocam no caminho do objectivo traçado pela estratégia elaborada, acabando por ser, à escala mais pequena, a totalidade das acções individuais e colectivas, ofensivas e defensivas, dos jogadores duma determinada equipa, como afirma Teodorescu (1984). Bompa & Haff (2009) afirmam mesmo que o conceito de “treino táctico” diz respeito ao trabalho concreto das dinâmicas de oposição do jogo, ou seja, dos momentos defensivo e ofensivo do jogo e respectivas características e problemas daí levantados. É ainda possível concluir que a dimensão táctica do jogo exige uma inteligência específica associada aos conceitos de conhecimento declarativo – conhecimento táctico *a priori* e que pode ser expresso por palavras – e conhecimento processual – saber executar a acção correcta no momento certo do jogo. De facto, Lopes (2007) chega a definir a capacidade táctica como uma capacidade de “*ler o jogo*”, ou seja, dominar tanto

declarativamente como processualmente o conhecimento específico do jogo.

Como é perceptível, a dimensão tática do jogo tem uma importância fundamental para Garganta (1998), Frade (2013, *apud* Tobar, 2018) e Tobar (2018), indo de encontro às afirmações de Castelo & Matos (2013, p. 26): “*No futebol predomina o factor tático da acção. Neste sentido, podemos traduzir o desempenho técnico dos jogadores na resolução de problemas táticos em situações diversas e continuamente variáveis*”. Assim, desta forma, os autores relacionam as dimensões táticas e técnicas, indo Frade mais longe, e afirmando que a dimensão tática surge de toda uma relação com factores psicológicos, físicos, técnicos e estratégicos. Bompa & Haff (2009) partilham da mesma visão, afirmando que a técnica é factor limitante da tática e, por sua vez, a dimensão física é factor limitante da técnica, mostrando uma interdependência e coordenação de todos estes factores que compõem o jogo:

“The basis of any successful tactical plan, regardless of the sporting activity, is a high level of technical proficiency. Thus, technique is a limiting factor for all tactical maneuvers, and tactics are a function of an athlete’s technique. Technical abilities are based on physiological adaptations that occur in response to physical training. Thus, physical training is the foundation for technical and tactical training.” (Bompa & Haff, 2009, p. 66)

Destas afirmações, torna-se claro que há mais dimensões do jogo em ligação à tática, nomeadamente, a técnica. Na pesquisa bibliográfica do TE, estas foram os argumentos encontrados para definir o conceito de técnica:

1. Teodorescu (1984, p.29):

“Em geral, designamos como procedimento técnico “um sistema complexo e estereotipado de actos motores (uma sucessão estereotipada de posições e movimentos dos segmentos do corpo), estruturado o mais racionalmente possível, aplicável numa fase semelhante dum acção de ataque ou de defesa”

2. Garganta (1998, p.22):

“[...] o vocábulo técnico, comumente utilizado em actividades humanas, é entendido, de uma forma genérica, como o conjunto de processos bem

definidos e transmissíveis que se destinam à produção de certos resultados”

*“No domínio do desporto, sendo **o corpo** o primeiro instrumento de que o homem dispõe, ele constitui, a um tempo, objecto e meio técnico. Nesse contexto, assumem particular importância as designadas **técnicas do corpo**, isto é, as diferentes formas de utilização do corpo que permitem lidar eficazmente com os constrangimentos impostos pelas características das respectivas modalidades desportivas.”*

3. Bompa & Haff (2009, pp. 62):

*“Technique encompasses all of **the movement patterns, skills, and technical elements** that are necessary to perform the sport. Technique can be considered **the manner of performing a skill or physical exercise**”*

4. Castelo (2009, p.357):

*“[...] cada comportamento observável em competição tem um significado e um contexto que o proporciona. Assim, podemos concluir que, todas as modalidades desportivas se exprimem por **acções motoras diferenciadas** (normalmente denominadas de procedimentos técnicos).”*

Das afirmações supracitadas, conclui-se que o conceito de técnica diz respeito a acções motoras ou a padrões de movimento específicos do corpo de um atleta na realização de uma determinada actividade desportiva. Estas acções motoras são realizadas com o objectivo de superar os constrangimentos que o contexto complexo do JDC oferece ao jogador. Bompa & Haff (2009) associam a técnica ao conceito de “*skill*” – palavra inglesa que pode ser traduzida em “habilidade”. Assim, compreende-se que o conceito de técnica representa, fundamentalmente, as habilidades motoras específicas dum JDC, expressas através do movimento do corpo do jogador.

Bompa & Haff (2009, p.64) referem que: “*Variations can exist in the performance of a technical skill. [...] Cyclic sports (e.g. running, cycling, rowing) often exhibit fewer interindividual technical differences, whereas acyclic sports (e.g. throwing, lifting, some team sports) have a greater potential for variations in technique.*” Assim, é possível compreender

que as características da técnica do futebol, enquanto JDC, com o já referido carácter de imprevisibilidade e aciclicidade, serão mais complexas e diferentes quando comparado com as dum desporto cíclico, como o ciclismo ou o remo. Nesse sentido, Teodorescu (1984) refere que os procedimentos técnicos dum JDC podem ser classificados em dois tipos:

1. **Simple:** são procedimentos com características pouco variáveis, sendo a sua execução, dentro do jogo, realizada maioritariamente em condições praticamente iguais ao nível da execução do gesto e momento do jogo em que acontecem. Um exemplo dum procedimento técnico simples acontece, no futebol, no momento do pontapé de baliza.
2. **Complexos:** dentro do carácter complexo do jogo, a técnica perde o seu carácter invariável devido à própria imprevisibilidade do contexto. Assim, a execução de procedimentos técnicos implica *“variações do ritmo, intensidade e amplitude, posições iniciais desequilibradas, interrupção da execução dum procedimento técnico e continuação da acção utilizando outro, diversos encadeamentos de procedimentos, etc.”* (p. 30). Portanto, são o tipo predominante dentro do contexto de jogo. O autor refere que estes derivam de procedimentos técnicos simples que, no entanto, perdem o seu carácter geral quando são executados em *“diversas condições, de velocidade, força, amplitude, etc. adaptando-se continuamente às acções do adversário e às condições concretas de jogo.”* (p.30).

Ao longo de toda a revisão de literatura elaborada para os conceitos de “estratégia” e “táctica”, foi perceptível a coordenação e a interdependência que os autores citados referem entre os procedimentos técnicos e as dimensões táctica, física e psicológica do jogo. De forma a fundamentar e a concluir as características da técnica futebolística, foram recolhidas as seguintes citações:

1. Garganta (1998, p.22):

“Nos JDC, as técnicas não se restringem a movimentos específicos. Constituem acções motoras, formas de expressão do comportamento, realizadas no sentido de solucionar os problemas que as várias situações de jogo colocam ao praticante. Trata-se de uma motricidade especializada e específica de uma modalidade desportiva que permite resolver de uma forma eficiente as tarefas de jogo.”

2. Bompa & Haff (2009, pp. 62-64):

“Every sporting activity has a technical standard or technical model that is accepted as being or as close as possible to perfect and represents the accepted model of performance.”

*“In team sports, the application of a model of performance can be very team specific and related to the skill set or **attributes of the team**. The style of performance can have **tactical implications and can affect how team undertakes technical and tactical preparations**”*

*“[...] **technique is developed based on the athlete’s abilities, physiological and mechanical characteristics, and level of development. [...] When teaching a technical element or whole technique, the coach must understand the athlete’s physical and psychological capacities.**”*

3. Castelo (2009, pp. 357-358):

*“Em competição ou em treino, quando referimos que, este ou aquele jogador tem uma **boa técnica**, procuramos evidenciar que, a sua forma de resolver as diferentes contextualidades situacionais é: i) mais precisa, **mais segura e mais económica relativamente à acção em si (eficiência da acção)** e, ii) **coerente e adaptada** relativamente aos comportamentos dos restantes colegas, numa **dimensão estratégica** pré-concebida em função das circunstâncias que envolvem a competição e, **táctica** estabelecida pelas conjunturas de cada situação de jogo (**eficácia da acção**)”*

*“A **acção técnica** é, para a generalidade das modalidades desportivas, **factor importante da sua estrutura de rendimento e, para algumas, é mesmo o elemento determinante desse rendimento** (p. ex: a ginástica desportiva). Logo, a acção técnica tem para cada uma delas, uma implicação mais ou menos preponderante. **Todavia importa reter que, mesmo nas modalidades desportivas, em que os procedimentos técnicos de base são determinados fundamentalmente por factores tácticos, estéticos ou, por aspectos energéticos (baseados neste caso num movimento cíclico), torna-se impossível atingir-se um elevado rendimento, sem uma óptima expressão técnica.** Assim, todos os outros factores que o condicionam, só podem manifestar a sua eficiência, quando estão unidos pelo factor técnico.”*

*“Com efeito, embora qualquer acção tenha o seu próprio contexto, complexidade e dificuldade, suporta-se em **mecanismos perceptivos**, em **fontes energéticas e factores afectivos** que são despoletados pela situação. Se tomarmos por analogia que, a acção motora é uma orquestra auto-organizada, [...] Verificamos, para que a orquestra com todos os graus de liberdade que a compõem (violinos, piano, flautas, etc.), desempenhe correctamente “uma melodia cinética e harmoniosa na sua mais elevada expressão” (Péres e Banuelos, 1997) é necessário que cada interveniente (**sistemas músculo-esquelético, fisiológico, perceptivo, etc.**) Saiba cumprir a sua função intervindo no tempo e com o tom correcto.”*

4. Castelo & Matos (2013, p.26):

*“Na luta competitiva não ganha quem desenvolve deslocamentos rápidos (espaço na unidade de tempo), quem salta mais alto (força rápida), quem corre durante mais tempo (resistência de longa duração). **Não ganha também as equipas cujos jogadores executam acções estritamente técnicas de elevado nível, mas totalmente destituídas de uma suficiente análise dos problemas impostos por uma actividade colectiva de dimensão estratégica e táctica.**”*

*“No futebol predomina o **factor táctico** da acção. Neste sentido, podemos **traduzir o desempenho técnico dos jogadores na resolução de problemas tácticos** em situações diversas e continuamente variáveis”*

Tal como referido anteriormente, apesar de se expressar através das habilidades motoras, a técnica interliga-se às dimensões estratégico-táctica e física. Bompa & Haff (2009) anteriormente referenciados por declarar que a técnica é um factor limitante da táctica, complementam essa argumentação referindo que a técnica é desenvolvida através das características fisiológicas e biomecânicas e que, portanto, é obviamente importante o treinador ter um conhecimento das capacidades físicas do atleta. No entanto, outra dimensão associada pelos autores à técnica é a psicológica. Um argumento flagrante desta associação é o de Castelo (2009), referindo que a apreciação do gesto técnico não se resume apenas à sua **eficiência**: grau de concordância com aqueles que são os modelos técnicos do futebol (referidos por Bompa & Haff como os modelos, específicos de cada modalidade, que descrevem os padrões daquilo que será a perfeição da execução da habilidade técnica do desporto); mas também à sua **eficácia** –

grau de concordância lógica que a acção técnica tem relativamente ao contexto e momento do jogo em que é aplicado. Complementariamente, e em concordância com o que foi descrito, o autor afirma ainda que, para além dos mecanismos musculo-esqueléticos e fisiológicos, relacionado com o conceito de técnica estão “*mecanismos perceptivos*” e “*factores afectivos*”, revelando a coordenação desta com a dimensão psicológica do jogador.

Por fim, tal como referido também anteriormente, os autores supracitados demonstram uma valorização principal à dimensão tática do jogo, comprovado e em concordância com as afirmações, aqui citadas, de Castelo & Matos (2013). No entanto, as afirmações de Castelo (2009) vêm no sentido de valorizar a dimensão técnica, declarando que mesmo em modalidades, como os JDC, em que predomina o factor tático, o factor técnico tem uma importância tal que o autor considera mesmo a impossibilidade de alto rendimento desportivo de uma equipa sem um repertório técnico de “*ótima expressão*”. Estas declarações podem parecer paradoxais quando o mesmo autor em 2013 afirma que “*não ganham as equipas cujos jogadores executam acções estritamente técnicas de elevado nível, mas totalmente destituídas de uma suficiente análise dos problemas impostos por uma actividade colectiva de dimensão estratégica e tática.*”. Contudo, estas declarações complementam-se na ideia de factor limitante de Bompa & Haff (2009).

2.7.2.3 Evolução das metodologias de ensino

Lopes (2007) afirma que numa fase inicial, as ideologias de ensino dos JDC se baseavam na dimensão técnica do jogo:

“De facto, a técnica constituiu a referência da performance durante longos anos, havendo mesmo quem fizesse um verdadeiro culto da estética da execução [...] Era a fase da oposição entre a técnica, por um lado, e a tática, por outro, numa oposição sem sentido” (p.30)

Seguida esta fase, surgiu uma fase radicalmente oposta, onde se deu predominância da dimensão tática. Esta mentalidade surge de autores como Teodorescu que, segundo Lopes, afirma que a técnica “*deverá ser estimulada como parte integrante da tática individual*” (p.32) Segundo o autor, a importância da tática surge fundamentada em alguns princípios didácticos (Riera, 1995 *apud* Lopes, 2007, p.33):

1. **“A aprendizagem desportiva é sempre global”**: as dimensões só são separadas numa lógica teórica, porque o comportamento do atleta em competição também é inteiro (não fraccionado).
2. **“A técnica deve subordinar-se à tática”**: os gestos técnicos não têm qualquer sentido fora dum contexto tático.
3. **“Não há duas situações táticas iguais”**: estas estão dependentes dos níveis físicos, técnicos e psicológicos dos atletas e colegas.
4. **A actuação tática “é um processo longo e moroso”**: pressupõe várias relações entre bola, colegas, adversários e espaços.
5. **O fim último da formação do jogador é a sua “autonomia”**: dispensar o auxílio frequente do treinador.

De forma conclusiva e resumida, Lopes (2007, p. 34) afirma: *“Ao treinar a tática estamos a treinar a técnica não sendo o contrário verdadeiro – parece-nos ser um argumento demasiado importante para ser negligenciado, em especial, quando a crise de tempo constitui uma preocupação latente dos actuais agentes de ensino.”*

Juntado as afirmações de Lopes com as de alguns outros autores citados nos pontos anteriores, é possível entender o jogo de futebol como uma problemática essencialmente tática (Garganta, 1998; Castelo & Matos, 2013). Esta visão do jogo foi fruto duma evolução ideológica ao longo do tempo, sustentada por novas teorias e modelos que foram surgindo. Um autor de referência foi Mahlo, na década de 60, com o seu conceito de “acto tático” (Garganta, 2006; Lopes, 2007; Araújo, 2009):

“Desde Mahlo (1969) que se sabe que em jogo a actualização dos conhecimentos táticos se faz, por um lado, a partir da análise da situação, isto é, da percepção e, por outro lado, a partir da análise dos próprios conhecimentos.” (Garganta, 2006, p.202)

“Se recordarmos a proposta de Mahlo, nos já longínquos anos 60, ainda nos lembramos das fases que constituíam o denominado acto tático, as quais passo a recordar: Percepção/ Tomada de decisão/ Execução.” (Lopes, 2007, p. 47)

“Já em 1969, Mahlo colocou a ênfase na exploração do contexto para o processo de tomada de decisão durante o jogo. Este autor apresentou o conceito de “acto táctico” e defendia que os jogadores exploram a situação para alcançar a melhor solução para cada momento. Esta é a ideia essencial na abordagem ecológica de Araújo (Araújo et al., 2006)” (Araújo, 2009, p.538)

Com o conceito de “acto táctico” surge um interesse pelas questões de “percepção” e “tomada de decisão”. Estes são conceitos que se apresentam interligados e de extrema importância para o conhecimento de um treinador de futebol. Segundo Roca *et al.* (2013) e Araújo *et al.* (2019) estas são duas características que distinguem os jogadores de alto nível dos restantes:

“it has been reported that experts have superior perceptual-cognitive skills compared with novices, enabling them to use vision and other senses to identify and recognize information in the environment for integration with existing knowledge to select and execute decisions” (Roca et al., 2013, p. 144)

“According to Gobet (2016), sport is a domain of expertise, where expertise relies on perception: ‘experts literally “see” things differently compared to novices’ and ‘these differences in perception and knowledge affect problem solving and decision making’” (Araújo et al., 2019, p. 2)

De forma a compreender aprofundadamente o tema em questão, é necessária a compreensão de alguns conceitos básicos. Desta forma, é possível definir (Araújo, 2006, p.18; Araújo, 2009; Araújo *et al.* 2019):

-Percepção: Araújo *et al.* (2019, p. 1) referem que: *“Perception is of affordances”*. Definindo o conceito de *“affordances”* como *“possibilidades de acção”* (Araújo, 2009, p. 538), conclui-se que o conceito de percepção é uma actividade cognitiva, levada a cabo pelo jogador, que consiste na detecção das possibilidades de acção num determinado momento e contexto do jogo.

- **Decisão:** opção por um tipo específico de acção. Apesar de depender da capacidade do indivíduo, está condicionada pelo que o contexto permite fazer (Araújo, 2006, p.18). Araújo *et al.* (2019, p. 1) referem que: “*Specifically, decision-making concerns the choice of action modes when perceiving an affordance during a course of action, as well as the selection of a particular affordance, amongst many that exist in a landscape in a sport performance environment*”. Conclui-se que o conceito de decisão se prende com a escolha de determinada *affordance*, posteriormente operacionalizada numa acção motora.

- **Acção:** é a interacção funcional entre o indivíduo e o seu ambiente no sentido da realização do objectivo do indivíduo. Iniciando-se numa actividade perceptivo-cognitiva, revela o quanto o sistema cognitivo está intrinsecamente ligado ao sistema motor (Araújo, 2006, p.18). Araújo *et al.* (2019, p.1) referem que: “[...] *action, as an expression of cognition, is the realisation of an affordance and emerges under constraints*”. Assim, conclui-se que o conceito de acção está em, depois de perceber as possibilidades de acção criadas pelos constrangimentos do momento e optar em função dessa percepção, actuar em função da decisão tomada.

Os processos de percepção e tomada de decisão foram inicialmente estudados numa perspectiva “cognitivista”, apresentando alguns autores, em oposição, uma perspectiva “ecológica” (Araújo, 2006, 2009; Araújo *et al.*, 2015, 2019; Roca *et al.*, 2013). Para a fundamentação da perspectiva ecológica, foram recolhidos os seguintes argumentos:

1. Araújo (2006):

“Os processos cognitivos, como a tomada de decisão, têm sido estudadas no desporto como sendo elaborações mentais baseadas nas memórias armazenadas que, posteriormente, são implementadas pelas estruturas executivas (ossos, músculos, etc.)” (p. 1)

“Esta perspectiva (perspectiva ecológica) questiona alguns dos pressupostos da perspectiva “cognitivista” (cf. Vicente, 1999), nomeadamente na dificuldade desta última explicar a criatividade e a adaptabilidade humana. Este modelo cognitivista do desempenho humano é baseado na metáfora do computador e do processamento de informação (e.g., Schmidt & Lee, 1999), mas as acções tácticas geniais de Luís Figo no Futebol ou

de Rui Silva nos 1500 metros do Atletismo não conseguem ser explicadas por este modelo.” (p.1)

“Esta perspectiva cognitivista, confronta-se também com o problema de espaço de memória para armazenar toda a informação de cada situação já praticada, bem como o problema de tempo para, durante uma acção desportiva, detectar, identificar, associar, comparar, seleccionar, programar e executar uma resposta.” (p.2)

“A abordagem ecológica tem mostrado como a informação disponível no ambiente (e não apenas a que está na memória) constrange as acções do praticante durante o treino ou a competição. Complementarmente as teorias dos sistemas dinâmicos e do caos, enquadradas pela abordagem ecológica, vêm dizer-nos que acção e cognição, revelam propriedades emergentes, de auto-organização, não se resumindo apenas a ser padrões de memória activáveis quando necessário. Além disso, a linguagem e instrumentos dos sistemas dinâmicos são transversais ao cérebro, corpo e ambiente, permitindo a sua interacção. Deste modo é possível explicar a variabilidade (flexibilidade) com que os peritos num dado desporto resolvem as situações com que se deparam. Cada perito tem a sua forma de actuar, além de que ao longo dos anos os peritos trazem novas formas de actuar (contrariando a ideia do modelo perfeito, normativo).” (p. 2)

“A noção de tempo e de contexto são fundamentais para a compreensão de como o desportista resolve, pela sua acção, a situação com que se depara. Esta resolução de problemas em situações dinâmicas implica que se atenda a noções, como a de auto-organização, onde os diferentes componentes em interacção fazem emergir uma solução. Este emergir de soluções deve-se à exploração das propriedades do ambiente, bem como às características morfológicas e funcionais do praticante.” (p.4)

“A “teoria dos sistemas dinâmicos”, tal como é conhecida, é uma área científica interdisciplinar que concebe o comportamento humano como um fenómeno dinâmico. Deste modo, contrasta com a abordagem cognitiva “tradicional” (e.g. processamento de informação) que concebe o comportamento como o resultado de processos computacionais localizados no cérebro.” (p.5)

“Cognição e acção podem ser descritos em termos de atractores, estabilidade, transições, acoplamentos, bifurcações, etc. Na abordagem tradicional, os conceitos básicos são as representações simbólicas e as suas manipulações algorítmicas. Contudo, percepção, cognição e acção formam um processo singular, sem distinguir o que as pessoas “sabem” daquilo que elas “fazem”. A abordagem dinâmica enfatiza também que qualquer acto é sempre emergente num dado contexto, está sempre embutido num ambiente e incarnado num corpo.” (p.5)

*“A formação espontânea de padrões entre as partes componentes de um sistema dinâmico emerge através de **processos de auto-organização**. A auto-organização é manifestada como uma transição entre diferentes estados organizacionais. Estes estados emergem devido a **constrangimentos internos e externos que pressionam os componentes do sistema a mudar o seu estado actual.**” (p.5)*

2. Lopes (2007, p. 61):

*“[...] é indispensável que os **constrangimentos que se manipulam no treino** atendam à inseparabilidade da **percepção e da acção**, garantam a **complexidade e a dinâmica da ecologia do jogo**, de modo a **atingir os objectivos definidos.**”*

*“A perspectiva ecológica do jogo considera a importância do indivíduo com as suas características próprias e em interacção com o ambiente **este conceito reforça fortemente as vantagens da preparação específica na aprendizagem das diversas modalidades desportivas**”*

3. Araújo (2009, p. 536):

*“Uma ideia chave é que a **variabilidade das situações não são resolvidas apenas na cabeça do jogador, mas emerge da interacção dos constrangimentos do jogador, da tarefa e do contexto**”*

*“O processo de tomada de decisão ocorre pela **exploração do ambiente e pela detecção de affordances** (possibilidades de acção) de acordo com as características do indivíduo”*

4. Roca *et al.* (2013):

“The majority of researchers have used a reductionist approach to capture and examine each perceptual-cognitive skill in isolation from others, with a stronger emphasis on experimental control rather than ecological validity or representative task design” (p. 144)

*“In accordance with our initial predictions, skilled soccer players reported a **greater number of cognition statements**, suggesting that they were using sophisticated memory representations of the game, **wich are presumed to be crucial** to help guide the search for, and effective processing of task-specific information [...] Moreover, skilled player engaged **more predictive and planning statements** during the near taks compared with the far task” (p. 154)*

*“Our data suggest that skilled players are better [...] at **adapting their visual search and cognitive processing strategies** in relation to the **distinctive constraints of the task**” (p.154)*

*“The **different perceptual-cognitive skills were observed to interact** during performance, with their importance varying as a **function of the situational task constraint**” (p.154)*

5. Araújo *et al.* (2019):

*“Key assumptions of an ecological dynamics perspective are also presented, highlighting how behaviours emerge from the **continuous interactions in the performer-environment system**” (p.1)*

*“The influence of the information-processing paradigm on the study of decision-making in sport has promoted what Simon (1956) called ‘**bounded rationality**’ [...]: **humans are rational within the limits imposed by their cognitive systems** (inferioring the capacity to process information). The reasoning behind the claim that rationality is bounded suggests that **understanding decision-maker meticulously follows normative steps of rationalization, there is still and influence of environmental constraints to consider**” (p. 3)*

*“Sport experts are active performers engaged in dynamical transactions with their functionally defined environments. Thus, **expert performance is not possessed by the brain** of a performer, but rather it is best captured as an ongoing, **dynamically varying relationship** that has emerged*

(and continues to emerge) between the constraints imposed by the environment and the capabilities of a performer” (p.8)

“This conceptualization does not mean that the role of neurophysiological systems in these continuous interactions should not be considered. [...]” (p. 8-9)

“From this viewpoint, the study of decision-making in sport involves selecting among affordances. However, once an affordance is perceived, its selection embodies an action mode, i.e. the action mode is chosen in the perception of an affordance. Interestingly, this action mode can change to other action modes guided by the information conveyed by the affordance (e.g. from walking to running when fielding in cricket or baseball if a ball’s trajectory is perceived as falling to ground earlier)” (p.17)

Através dos argumentos dos autores supracitados, é possível concluir uma oposição entre:

- **Teorias cognitivistas:** a tomada de decisão surge de memórias armazenadas pelo atleta. Estas teorias baseiam-se em conceitos como as representações mentais das experiências vivenciadas e manipulações algorítmicas, como se o sistema perceptivo-cognitivo funcionasse como um computador localizado no cérebro. Esta é uma perspectiva que estuda a tomada de decisão de uma forma reducionista, isolando e observando unicamente os constrangimentos internos do atleta de forma separada do contexto em que estes emergem.
- **Teorias ecológicas:** as abordagens cognitivistas apresentam algumas limitações, nomeadamente, a incapacidade de explicar a criatividade, capacidade importantíssima no jogador de futebol, assim como a incapacidade de armazenamento e acesso a todas as experiências por parte do jogador. Desta forma, as teorias ecológicas propõem uma visão onde o ambiente é também um constrangimento ao atleta. Fundamentada na teoria dos sistemas dinâmicos, a perspectiva ecológica analisa o comportamento do atleta de forma dinâmica, onde percepção, cognição e acção se tornam um sistema inseparável dos estímulos ambientais, e não apenas um sistema activado pela memória. Assim, concluindo, o argumento desta perspectiva é de que o comportamento do jogador emerge dos diferentes estados de auto-organização, causados pelas constantes

interacções entre constrangimentos internos (percepção, cognição) e externos (tarefa, ambiente).

Uma questão importante a referir é que as teorias ecológicas não desvalorizam o papel dos sistemas neurofisiológicos do atleta. De facto, Roca *et al.* (2013), de acordo com as citações mencionadas, referem que os jogadores mais habilidosos mostram mais capacidades cognitivas ao nível das representações mentais memorizadas, ao nível da capacidade de previsão e planeamento dentro do jogo e ao nível dos processos de adaptação dos mecanismos visuais, na procura de estratégias para a resolução de problemas dentro do jogo. No entanto, os autores concluem que estas funções cognitivas interagem e divergem de acordo com os constrangimentos situacionais da tarefa, o que vem concluir uma dimensão ecológica aos processos descritos. Os autores descrevem, ainda, aquelas que são as principais “*skills*” cognitivas:

1. *Postural cue usage* (uso de sinais posturais): capacidade de perceber informação visual do corpo do adversário/colega de equipa, antecipando o acontecimento.
2. *Pattern recognition* (reconhecimento de padrões): capacidade de identificar padrões com os quais familiariza como resultado da sua experiência.
3. *Situational probabilities* (probabilidades situacionais): capacidade de prever um conjunto de potenciais opções que possam ocorrer em qualquer situação de jogo.

Uma ideia comum apresentada pelas teorias ecológicas, referida por Araújo (2006, 2009) e Araújo *et al.* (2019) é de que o processo de tomada de decisão não é realizado apenas na cabeça do jogador. É uma ideia geral de que a resolução de uma determinada situação do jogo é uma resposta do sistema jogador-tarefa-contexto, onde as *affordances* são definidas pelas características do momento do jogo, em função da sua lógica interna. O processo de decisão, enquanto escolha e operacionalização duma determinada *affordance*, não é apenas uma resposta memorizada na cabeça do jogador, mas sim o resultado das já referidas características do jogador e da sua consciente exploração do ambiente envolvente (Araújo, 2009). Segundo Lopes (2007), esta perspectiva ecológica tem uma importância prática na operacionalização do treino. Uma vez que o contexto é um factor crucial, não faz sentido, para o autor, treinar este processo apenas de forma reducionista. O autor concorda com a teoria, reconhecendo uma “*inseparabilidade entre percepção e acção*”, o que significa que a vertente específica do treino, na medida em que reproduz a “*complexidade e dinâmica da ecologia do jogo*”, ganha toda uma nova importância. Garganta *et al.* (2013, p.5-8) resumem adequadamente o que é visão

ecológica do jogo de futebol:

“Pelos suas características, o Futebol é um jogo que requer elevada versatilidade perceptiva, decisional e motora, reclamando o recurso a habilidades de natureza aberta, o que significa que a execução das mesmas, mais do que estar dependente do executante, quando considerado isoladamente, se abre para os espaços e tempos em que o jogo decorre. Como tal o desempenho durante uma partida é condicionado, sobretudo, pela forma como os praticantes engendram e manejam múltiplos constrangimentos, tais como, o posicionamento e a movimentação dos colegas de equipa e adversários, a zona do terreno em que a acção decorre, a distância aos alvos a defender ou a atacar, a velocidade da bola e a sua trajectória, nas diferentes fases e momentos que o jogo atravessa [...] Os problemas primordiais do jogo de Futebol situam-se no plano estratégico-táctico, porque saber o que fazer e como fazer condicionam-se mutuamente, o que implica uma congruência elevada entre a percepção da informação relevante [...], a tomada de decisão e a execução propriamente dita”

Os autores afirmam, ainda, que:

*“Ou seja, em actividades de pendor cultural como por exemplo a música e a prática dos jogos desportivos colectivos, o sucesso não parece depender tanto de condições genéticas, mas, sobretudo, de **habilidades circunstanciais** aprendidas. Tal sugere que para vir a ser executante de excelência é imprescindível acumular uma experiência de vivências relevantes, em quantidade e qualidade, e por isso o jogador só desponta verdadeiramente depois de exposto ao processo de treino e à competição.”*

O conteúdo destas citações vem de acordo com os argumentos ecológicos apresentados. Um ponto importante de referir, numa óptica da compreensão da perspectiva ecológica, é o alinhamento daquilo que os autores designam por “*habilidades circunstanciais*”, ou seja, habilidades em função do contexto ou circunstância, com as experiências vivenciadas pelo jogador, quer em treino, quer em competição. De facto, estas afirmações vêm demonstrar que a perspectiva ecológica não rejeita a importância dos constrangimentos internos do jogador.

Pelo contrário, as capacidades circunstanciais estão dependentes de mecanismos perceptivo-cognitivos, que, por sua vez, estão dependentes da experiência do jogador, ou seja, da exposição ao contexto complexo do jogo. É também importante referir que os autores argumentam que uma excelente capacidade de execução está dependente duma panóplia de variadas experiências contextuais, ligando, assim, o conceito de execução aos constrangimentos ambientais.

Assim, de acordo com a evolução ideológica descrita, quer ao nível de importância da dimensão técnica e tática, quer ao nível da percepção e tomada de decisão, Lopes (2007, pp. 27-38) refere que a metodologia de ensino-aprendizagem dos JDC sofreu uma evolução, ao longo dos anos, ao nível de mentalidade e operacionalização do treino. Segundo o autor, podem-se distinguir 3 abordagens completamente distintas:

1. Metodologia baseada nos desportos individuais: a metodologia de treino dos desportos individuais desenvolveu-se mais precocemente. Na ausência duma referência específica para os JDC, esta foi a metodologia seguida. Nesta abordagem dominava o trabalho da dimensão física do jogo. No entanto, esta abordagem revelou-se insuficiente, pois os JDC *“não eram propriamente uma forma do tipo “atletismo com bola”, [...] pelo que naturalmente as características estruturais e energético-funcionais dos jogos desportivos impunham novas necessidades”* (Lopes, 2007, p.27)

2. Modelo técnico ou tradicional (MT): abordagem baseada no ensino da técnica individual e específica da modalidade. Segundo o autor, este modelo rejeitava o trabalho da dimensão tática, com base no pressuposto de que essa qualidade do jogador seria inata ou emergente através do desenvolvimento das qualidades técnicas e físicas. É um modelo baseado nas teorias mecanicistas, em que o gesto técnico era trabalhado de forma puramente analítica. Também este modelo se revelou insuficiente, pois como refere o autor:

“A partir do momento em que os participantes dominassem individualmente as destrezas específicas, bastava depois juntá-las durante o jogo para termos um conjunto perfeito. Nada de mais errado; o facto de a aprendizagem ser realizada em contexto analítico esquecia uma vertente cada vez mais decisiva, a ausência do contexto do jogo, que limitava fortemente a acção dos intervenientes quando em situação competitiva” (Lopes, 2007, p. 28).

3. Modelo de Ensino pela Compreensão (MEC): este modelo alternativo aparece nos anos 60/70 em Inglaterra. É um modelo holístico (contempla o trabalho integrado das várias dimensões do jogo sobre uma base táctica – Lopes, 2007, p.30), apresentando uma perspectiva construtivista da aprendizagem inspirada nas teorias dos sistemas dinâmicos. O erro torna-se um professor essencial ao atleta, que passa a treinar num contexto semelhante ao do jogo – não controlado e imprevisível. Esta metodologia fundamenta-se numa perspectiva táctica, através de ensino de princípios de acção do ataque e defesa, e duma afinação perceptiva do jogo. Começam a tornar-se importantes 4 questões do treino (Lopes, 2007, p.37):

- A existência de conteúdos de treino adaptados ao nível do atleta.
- Consciencialização do jogo e dos principais problemas tácticos que este apresenta.
- Treino da tomada de decisão: “*o que fazer? quando fazer? como fazer?*”
- A qualidade de jogo demonstrada pelos jogadores torna-se um mecanismo de controlo do treino.

O autor apresenta um quadro, adaptado de Araújo (2005), onde estão expressas aquelas que são as principais diferenças entre o MT e o MEC:

Tabela 4 - Quadro de Araújo (2005) representativo das diferenças entre Modelo Tradicional e Modelo de Ensino pela Compreensão (adaptado de Lopes, 2007, p. 43)

Dimensão	MT	MEC
Sistemas dominantes	Sistema cognitivo.	O sistema cognitivo, motor e perceptivo actuam simultaneamente.
Processo de aprendizagem	Melhoria da capacidade de processar informação e aumentar o conhecimento.	Aumento da capacidade de afinação perceptiva e da capacidade de interagir com o ambiente (perspectiva ecológica).
Importância do feedback	Indispensável para a aprendizagem.	Funciona como constrangimento pertencente à própria tarefa ou envolvimento.
Relação entre técnica e táctica	Independência. O ensino da técnica precede a táctica.	Indissociáveis. A técnica ao serviço da táctica.
Modelos	Modelo tecnicamente perfeito.	O modelo será definido por cada atleta (estilo) dependendo de um número infindável de factores em interacção.

A MEC trata-se, assim, duma visão mais focada na aprendizagem holística das várias componentes de jogo de forma integrada. Vem revolucionar, não só pela mudança de foco na execução técnica, mas também nas metodologias de ensino, onde o erro passa a ser um factor importante no processo de ensino. Esta é uma visão que vem em concordância com os princípios pedagógicos do treino, nomeadamente, da “actividade consciente” e da “actividade apreensível”. Garganta *et al.* (2013) defendem argumentos que suportam a MEC como a mais adequada para o ensino do jogo de futebol:

“O desenvolvimento das competências para jogar requer a criação e aplicação de situações de exercitação que promovam um elevado efeito de transferência para a competição e fomentem consideráveis níveis de autonomia e criatividade nos jogadores” (p.201)

“Ademais, Michels (2001) advoga que é a partir dos erros cometidos e, situações de jogo que os jogadores aprendem. [...] Também Williams, Horn

e Hodges (2003) reforçam estas convicções ao chamarem a atenção para a importância do erro no processo de ensino e treino do Futebol, sustentado a necessidade de os jogadores serem estimulados a obter a solução do problema colocado, por via do ensaio e erro. [...] Como tal, em oposição às abordagens mecanicistas e analíticas tradicionais, nas quais o aprendiz era um mero receptor passivo de indicações que deveria cumprir, as novas perspectivas destacam a importância dos principiantes desenvolverem o seu próprio mecanismo de detecção e correcção de erros [...] baseadas no ensino através da procura, da autonomia e da descoberta” (pp. 205-206)

2.7. 3 Visão da ET

Parece claro, pelas várias definições de estratégia, tática e técnica que estas se interligam entre si, e com as dimensões física e psicológica. Desta coordenação surgem conceitos como a dimensão estratégico-tática (Garganta, 1998) ou técnico-tática (Lopes, 2007; Castelo, 2009; Castelo & Matos, 2013) por exemplo. Esta interligação dificulta a noção de onde começa e onde acaba uma determinada dimensão do jogo. Esta dificuldade parece ser representativa daquilo que Tobar (2018) chama a “*inteireza inquebrantável do jogo*”.

Tobar (2018, p.19) refere que durante anos dominou o “*paradigma cartesiano*”:

“Imersos por séculos nesta realidade cartesiana, não é de estranhar, portanto, a necessidade e obsessão de desmontar e estilhaçar o jogo de futebol (o “todo”) em “partes” (dimensão tática, técnica, física, psicológica, estratégica), treinando cada uma destas “partes” separadamente, pois nesta perspectiva, acredita-se que a somatória destas vertentes, após o processo de treino, aumentará o desempenho de uma equipa, uma vez que para esta concepção o todo é constituído pela soma das suas partes constituintes.”

Pelas afirmações do autor, é possível concluir que a visão cartesiana consistia numa interpretação das múltiplas dimensões como distintas e independentes e, como tal, treináveis de forma isolada. Esta visão é anulada por uma nova visão de “*inteireza inquebrantável*” do jogo, conceito que Tobar atribui à autoria de Vítor Frade:

“[...] o professor Frade é categórico ao considerar o jogo uma inteireza inquebrantável, algo que é reforçado pelo treinador português Carlos Carvalhal, quando o mesmo sublinha que só um entendimento do Jogo pelo todo aceita uma abordagem que não retira ao jogar a sua natureza, ou seja, a sua inteireza inquebrantável” (p.40).

Esta visão inquebrantável do jogo pode ser resumida da seguinte forma:

“Moreno (2010), apoia-se no pensamento sistémico ao sugerir que os momentos do jogo devem ser encarados como sub-sistemas que compõem o sistema superior, neste caso o jogo de futebol, e que portanto estão todos relacionados uns com os outros, não podendo ser separados desta totalidade, pois a fragmentação das partes de um sistema não implica somente a separação delas, mas também a anulação das propriedades emergentes” (p.40).

Desta forma é possível concluir que as dimensões que compõem o jogo perdem as suas características (a sua natureza) quando isolados das restantes partes do sistema complexo que constitui o jogo de futebol.

Este conceito de “*inteireza inquebrantável*”, aliado às características das referidas perspectivas ecológicas, vem fundamentar e reforçar uma MEC. Esta é a visão e metodologia seguida pela ET. O ensino do jogo é fundamentado numa perspectiva táctica, onde as restantes dimensões do jogo estão integradas nesta dimensão, ou seja, a partir dum modelo de jogo táctico colectivo, as necessidades físicas, psicológicas e técnicas passam a ser perspectivadas pela, por sua vez, necessidade de especialização em função das missões tácticas e posições no campo.

É, no entanto, importante o esclarecimento de alguns pontos nesta visão. Para a ET e TE, o jogador é encarado em 4 dimensões:

1. **Corpo:** agente constringido por factores morfológicos, fisiológicos, funcionais e, para além disso, por factores ambientais.
2. **Intérprete:** alguém que, através do seu sistema perceptivo-cognitivo está constantemente a “ler o jogo” e a interpretá-lo de acordo com os seus conhecimentos declarativos do jogo.
3. **Decisor:** alguém que, estando dentro do jogo, pela própria natureza do contexto do mesmo, é obrigado a ser autónomo na sua tomada de decisão, mesmo que esta seja

tomada com objectivos de coordenação interpessoal com os restantes elementos da equipa.

4. **Executante:** alguém que, através do seu sistema motor, executa uma acção final, com ou sem bola, defensiva ou ofensiva, com base em todo o processo e factores anteriormente descritos.

Apesar de se considerar o jogador em diferentes dimensões, a visão da ET e TE situa-se na mesma linha de pensamento da citada por Tobar (2018), e expressa no conceito de “*inteireza inquebrantável*”. Para além dessa visão ao nível das dimensões de jogo, é considerada também a inteireza inquebrantável do jogador. Apesar de basear o modelo de treino naquele que é o modelo de jogo colectivo, que posteriormente será descrito em pormenor no capítulo IV do presente relatório, a ET tem como princípio fundamental o treino do indivíduo, enquanto todo. A visão da ET é a de que, sendo que o jogo é jogado por jogadores, o modelo colectivo depende e é limitado directamente pelos jogadores da equipa. E, por sua vez, é crença da ET que para que exista o sucesso colectivo é necessário que exista o sucesso individual dos vários jogadores, pois o sucesso destes só pode ser considerado dentro dos parâmetros do modelo colectivo. Tendo estes uma natureza inquebrantável, é crença da ET de que o sucesso individual dum jogador está em apresentar níveis constantemente elevados nas 4 dimensões mencionadas, de forma integrada. Caso contrário, o jogador encontra-se limitado em termos de rendimento desportivo. Assim sendo, o objectivo de toda e qualquer unidade de treino da ET é que o jogo colectivo possa ser modelado, trabalhando todas estas dimensões dos jogadores de forma coordenada e interligada.

Duas afirmações parecem ser importantes para sustentar o afirmado no parágrafo anterior:

“Parece poder concluir-se da importância da complementaridade entre técnica e a tática, fazendo emergir o conceito de técnica situacional, que se poderá traduzir pela capacidade de escolher uma forma de acção adequada à situação que se apresenta em cada momento, dando-se simultaneamente importância a dois aspectos presentes em cada acção praticada num contexto de oposição directa – aspectos cognitivos e motores” (Lopes, 2007, p.30)

“Logo, a oposição entre um modelo baseado no ensino das técnicas e abordagem através da tática parece-nos perfeitamente inadequada, pelo que dificilmente poderá conduzir

a conclusões pertinentes. De facto, continua a fazer todo o sentido ensinar as técnicas recorrendo inclusive a situações ultra-analíticas, se tal for considerado como sendo a melhor estratégia e esta corresponder a uma real necessidade sentida pelos jovens e mais do que isso, detectada pelo respectivo responsável num dado momento, e num dado contexto, não se podendo concluir a partir daí o abandono do modelo de ensino pela compreensão.”
(Lopes, 2007, p.42)

As afirmações vêm fundamentar a visão da ET. Ou seja, apesar de se seguir uma MEC, em que a tática é uma supradimensão das restantes, parece importante não ser fundamentalista ao ponto de rejeitar determinados momentos da unidade de treino focados numa dimensão física ou técnica, trabalhada de forma analítica e descontextualizada. Esta visão vem, por sua vez, daquela que é a visão de importância do cumprimento dos princípios do treino, nomeadamente, os princípios da progressividade, da individualização do exercício de treino e da multilateralidade. *“Deste modo, qualquer forma de reduzir o Futebol, seja à dimensão tática ou à técnica, mais do que um facilitador constitui um estorvo à evolução dos praticantes na sua relação com o jogo”* (Garganta et al., 2013, p. 208)

No entanto, e sendo a principal abordagem da ET, o futebol é um jogo de decisões com uma lógica interna específica, o que requer uma metodologia específica adaptado ao contexto do jogo. É dessa forma que a MEC é encarada como uma metodologia que cumpre os 6 princípios pedagógicos e o princípio biológico da especificidade. De facto, é importante que o jogador seja um elemento consciente das suas decisões, encarando a ET a padronização da tomada de decisão dos jogadores como um erro:

“Uma consequência desta abordagem no que concerne ao processo de treino é indicar que automatizar acções individuais e colectivas pode não ser uma boa ideia. Nos jogos desportivos com bola, as acções e as decisões pré-fabricadas raramente ocorrem do modo como são realizadas no treino. A coordenação da equipa é baseada na capacidade de se adaptar às mudanças do contexto, e um treino que vise a automatização é realizado na ausência desta necessidade de adaptação”
(Araújo, 2009, p. 538)

Assim, factores como a autonomia e a criatividade, enquanto capacidades individuais do jogador, são, não só desejáveis, mas também necessárias para que o modelo colectivo possa ter sucesso. A importância destas duas capacidades vem reforçar ainda mais uma abordagem

ecológica e uma MEC. Nesse sentido, a ET valoriza dois estilos de operacionalização da MEC (Garganta *et al.*, 2013, p. 206):

- **Estilo de Resolução de Problemas (Ensino Divergente):** forma de ensino onde o treinador propõe um problema, sob a forma de exercício de treino e respectivos constrangimentos, sendo a responsabilidade do jogador encontrar uma solução. Qualquer solução encontrada pelo jogador, desde que resolva o problema proposto, é válida.
- **Descoberta Guiada:** forma de ensino cujo objectivo é levar o jogador a chegar a uma determinada solução ou resposta ideal para um problema, com base nos constrangimentos e questionamentos que o treinador coloca ao jogador.

2.8 Planeamento e periodização da época desportiva

Segundo Bompa & Buzzichelli (2015, p.88) apesar de usados várias vezes como sinónimos, os conceitos de “planear”, “programar” e “periodizar” têm definições diferentes. Assim, segundo os autores, os autores definem os conceitos de “planear” e “programar” como:

- **Planear:** processo de organizar o treino a curto, médio e longo prazo, de forma a alcançar um determinado objectivo de treino.
- **Programar:** preencher o plano de treino com os conteúdos a trabalhar, tendo em conta a modalidade desportiva treinada.

Desta forma, o conceito de periodizar está na relação entre planear e programar, no sentido em que consiste numa divisão do programa anual de treino em vários períodos e unidades mais pequenas (Gomes, 2009, p. 146; Insurin, 2008, 2010; Bompa & Buzzichelli, 2015, p. 87), assim como a sistematização da variação dos conteúdos e cargas de treino (Morgans *et al.*, 2014). A hierarquização e características desses períodos e unidades encontra-se expressa na tabela 5:

Tabela 5 - Estrutura hierárquica dos ciclos de treino (adaptado de Issurin, 2010, p. 193)

Ciclo de Treino (Duração)	Conteúdo
Preparação Plurianual (Anos)	Ciclo de treino sistematizado de maior duração, composto por ciclos de 2 ou 4 anos.
Macroциclo (Meses)	Ciclo de treino de longa duração associado, normalmente, ao período anual de treino. É constituído por períodos preparatórios, competitivos e transitórios.
Mesociclo (Semanas)	Ciclo de média duração constituído por um conjunto de microciclos.
Microциclo (Dias)	Ciclo de pequena duração, constituído apenas por dias. Associado, normalmente, à semana de treinos.
Unidade de treino (Horas ou minutos)	Sessão de treino operacionalizada individualmente ou em grupo.

O objectivo primário que despoletou a operacionalização do treino periodizado foi a criação de picos de forma que se manifestassem nas competições desportivas mais importantes (Kraemer & Fleck, 2007, p.3; Bompa & Buzzichelli, 2015, p. 87). Segundo Bompa & Buzzichelli (2015, p. 87), a periodização anual do treino é particularmente importante pois:

- Ajuda os treinadores a planear o treino de forma racional e estruturada;
- Consciencializa os treinadores do tempo disponível para cada fase;
- Integra, de forma apropriada, cargas de treino de dimensões técnicas, tácticas, físicas (capacidades condicionais), psicológicas, assim como os planos nutricionais, para o desenvolvimento do pico de forma do atleta no momento certo;
- Permite a gestão das cargas de treino, assim como da fadiga do atleta;
- Ajuda a impedir a acumulação excessiva de fadiga e da síndrome de sobre-treino.

Os autores referem ainda que a periodização do treino das capacidades condicionais – nomeadamente a força, a velocidade e a resistência - são a base da alta performance desportiva (uma ideia já referida no presente relatório por Bompa & Haff (2009), que consideram a dimensão física como um factor limitante da técnica desportiva). Assim, de acordo com os argumentos apresentados, Bompa & Buzzichelli (2015, p. 87-88), referem que a periodização do treino deve seguir as premissas de que:

- A base de toda a melhoria da performance desportiva está no desenvolvimento das capacidades motoras do atleta.

- As adaptações morfo-funcionais requerem tempo e uma alternância adequada entre carga e recuperação.
- O desenvolvimento das capacidades técnicas e táticas exige um progressivo aumento das cargas de treino, suportado nas melhorias morfo-funcionais referidas.
- O pico de forma do atleta é bastante limitado no tempo, sendo impossível mantê-lo por longos e indefinidos períodos de tempo.

2.8.1 Carga de treino e adaptação

Um termo importante associado a qualquer actividade de treino e, por consequência, à sua periodização, é o de “carga de treino”. De facto, Gomes (2009, p.71) refere que a principal questão que motiva o planeamento e operacionalização do treino é a correcta gestão da relação entre condição do atleta e carga de treino. Assim, segundo o autor, define-se a carga como “*o resultado da relação entre o volume de trabalho e a qualidade do trabalho, ou seja, a intensidade*”, sendo, assim, a medida quantitativa do trabalho realizado no treino. Segundo o mesmo autor, a carga de treino pode ser externa, interna ou psicológica:

- Externa: quantidade de trabalho exercido sobre o corpo.
- Interna: efeitos concretos que a carga de treino suscita no corpo.
- Psicológica: forma com ambas são percebidas psicologicamente pelo atleta.

Um conceito igualmente importante e associado ao de “carga” é o de “adaptação”. A adaptação é a resposta interna do organismo de desenvolvimento e mudança, face aos estímulos externos de treino (Gomes, 2009, p.71), dependentes do volume, intensidade e frequência de treino, sendo esta extremamente específica, exigindo que a carga de treino seja baseada nos sistemas, “*skills*” e capacidades motoras específicas da modalidade (Bompa & Haff, 2009). A “adaptação”, por sua vez, encontra-se associada ao conceito de sobrecompensação, que pode ser descrito como:

“[...] quando o músculo suspende a sua actividade e com isso detém a degradação activa de suas substâncias, os processos de ressíntese iniciam com tanta intensidade que os recursos energéticos gastos durante certo período do trabalho (carga) alcançam um nível mais alto que o inicial” (Gomes, 2009, p.73).

O processo citado encontra-se demonstrado através da curva de Folbort, exposta neste

relatório na figura 6. Segundo Gomes (2009) e Bompa & Haff (2009), na concepção clássica de Selie (1960), a “adaptação” pode-se expressar em 3 fases (Gomes, 2009, p. 74):

1. **Reacção de alarme:** nesta fase surgem as respostas fisiológicas ao stress físico causado pela carga de treino. Esta resposta fisiológica consiste, essencialmente, na aceleração do metabolismo e da produção de energia para satisfazer as necessidades do corpo.
2. **Fase de resistência:** consiste na substituição dos mecanismos de alarme por mudanças estruturais e funcionais no corpo do atleta. O alcance desta fase é o objectivo principal da aplicação de determinada carga de treino.
3. **Esgotamento:** se acção de stress for prolongada ou se as exigências superarem a capacidade de adaptação do organismo, pode ocorrer a fase do esgotamento. *“For athletes, an inability to adapt to constantly varying training loads and the stressors associated with training and competition will result in critical levels of fatigue, overreaching, or even overtraining”* – Bompa & Haff, 2009, p.8)

Assim, conclui-se que o objectivo do treino é o aumento sistematizado e progressivo das cargas de treino, de forma a alcançar a fase de resistência (Gomes, 2009, p.74), criando sobrecompensações/adaptações que podem ser neuromusculares, metabólicas e cardiorespiratórias (Bompa & Haff, 2009, pp. 9-11). O processo de adaptação pode expressar-se, na prática, através de (Gomes, 2009, p. 74):

- Modificações estruturais nos tecidos, que por sua vez, permitem o crescimento das reservas funcionais, como por exemplo o aumento do volume pulmonar.
- Aperfeiçoamento da coordenação dos movimentos
- Aperfeiçoamento dos mecanismos reguladores que asseguram a actividade de diversos componentes do sistema de funcional do organismo
- Adaptação psicológica às particularidades da actividade e dos contextos de treino e competição.

2.8.2 Caracterização da carga de treino – volume, intensidade, densidade, frequência e complexidade

Segundo Castelo & Matos (2013, p.109), existem componentes estruturais no exercício/carga de treino, cuja dinâmica e variação é a base das adaptações funcionais do jogador e equipa de futebol. De facto, e em concordância com as afirmações de Gomes (2009,

p. 71), que refere que a principal motivação do planeamento do treino é a relação entre carga de treino e condição do atleta, os autores referem que são essas componentes que deverão ser moldadas de acordo com as exigências fisiológicas, psicológicas, motoras e regulamentares do processo competitivo, de forma:

1. Aumentar o potencial energético nos diferentes sistemas orgânicos.
2. Melhorar a coordenação motora dos jogadores
3. Aperfeiçoar todos os subsistemas que definem o jogo e o treino
4. Adaptar psicologicamente os jogadores às condicionantes estruturais do treino (regulamentares, espaciais, temporais, técnico-táticas, numéricas e instrumentais)

Essas componentes estruturais da carga de treino são o “volume”, “intensidade”, “densidade” e “frequência” (Castelo & Matos, 2013, p. 108), sendo que Bompa & Haff (2009) acrescentam ainda a componente da “complexidade”. Serão esses os conceitos tratados e caracterizados de seguida no presente relatório.

2.8.2.1 Volume

O volume dum carga de treino é o seu factor quantitativo, podendo ser definido como a quantidade total de trabalho que é realizada nas várias fases e ciclos de treino (sessão de treino e microciclo, por exemplo). Este factor pode ser expresso em unidades de medida em função do tempo, distância ou número de repetições (Bompa & Haff, 2009, p. 79; Castelo & Matos, 2013, p. 110). Bompa & Haff (2009, p.80) referem que a forma de expressão do volume de treino é dependente da modalidade praticada, sendo que, para o caso dos JDC, o conceito de “volume relativo” é o mais apropriado. Este consiste no tempo de exposição a uma determinada carga de treino por parte dum grupo ou equipa: “[...] relative volume, *wich refers to the total amount of time a group of athletes or team dedicates to training during a training lesson or phase of training.*”

O volume de treino é um factor de importância tal que Castelo & Matos (2013, p.110) referem que:

“O manuseamento do volume dos exercícios de treino delimitam, em última análise, a velocidade (aumentando-a ou diminuindo-a) de evolução da prestação desportiva do jogador ou da equipa. [...] O incremento sistemático e racional do

volume do exercício de treino cria as condições essenciais, para o estabelecimento de um processo eficaz de adaptação funcional, fundamentalmente, a longo prazo do organismo do jogador ou da organização dinâmica da equipa.”

Em concordância, Bompa & Haff (2009, p. 80) afirmam que:

“An increase in volume over time is important for the development of aerobic athletes, strength and power athletes, and team sports athletes. An increase in technical and tactical skills training is also necessary because high numbers of repetition are needed to improve performance”.

Desta forma, conclui-se uma necessidade de permitir um aumento gradual do volume de treino, ao longo dos anos, para que possam ser criadas adaptações de longo prazo nos atletas :

“O incremento sistemático e racional do volume de exercício de treino cria as condições essenciais para o estabelecimento de um processo eficaz de adaptação funcional, fundamentalmente, a longo prazo do organismo do jogador ou da organização dinâmica da equipa. [...] A correcta determinação do volume é um dos problemas fundamentais na organização do processo de treino desportivo e, mais especificamente, para cada uma das suas unidades de programação (períodos, mesociclos, microciclos, sessões e exercícios de treino), de forma a estabelecer-se uma óptima adaptação do jogador, e conseqüentemente da equipa ao modelo de jogo adoptado.” (Castelo & Matos, 2013, pp.110-111)

Assim, em concordância com o que é supracitado, existem essencialmente dois factores que justificam um aumento de volume de uma determinada carga de treino (Castelo & Matos, 2013, p.111):

- 1. Rendimento do jogador:** como já referido, para que o atleta possa elevar o seu rendimento, é necessário o aumento do volume de uma determinada carga de treino. Alicerçado a este aumento, é também necessário um progressivo aumento de complexidade e variabilidade de estímulos de treino, de forma a que as adaptações possam ser o mais ecológicas possível e aproximadas da natureza complexa do jogo:

“Isto significa que a alteração do volume ao longo do processo anual e plurianual de treino não pode ser somente alicerçado pelo incremento sistemático da aplicação de exercícios caracterizados, na sua lógica interna, por similares e repetitivos efeitos de treino. Pelo contrário, o aumento do volume terá, inevitavelmente, de ser estruturado, tendo em conta as alterações temáticas dos conteúdos de exercícios, isto é, a aplicação variável de diferentes níveis de especificidade, aproximando-se à realidade competitiva ou do modelo de jogo adoptado, que por si determina efectivamente diferentes direccionalidades e profundidades de adaptação (efeitos) do jogador ao processo de treino.” (Castelo & Matos, 2013, p.111)

- 2. Modelo de jogo:** sendo este o modelo de comportamentos tácticos colectivos, e sendo o futebol um JDC, se é necessário existir um progressivo aumento de volume de treino para que existam melhorias de rendimento individual, também este aumento é necessário para a adaptação do jogador às suas missões tácticas e coordenação interpessoal com os colegas de equipa. Castelo & Matos (2013) afirmam, ainda, que as características do modelo de jogo são um factor crucial na gestão dos valores de volume e intensidade:

“Com efeito, um modelo de jogo caracterizado por um processo ofensivo continuado necessita de acumular elevados volumes, de forma a criar adaptações funcionais elevadas, para suportar esta concepção de jogo. Enquanto que um modelo criado na base de um processo ofensivo caracterizado por uma rápida transição da fase defensiva para a ofensiva (contra-ataque ou ataque rápido), terá de acumular um grande número de repetições, de forma a afinar e a estabilizar a execução das circulações e combinações tácticas. Nesta perspetiva, é de admitir que no primeiro caso os jogadores e a equipa sejam sujeitos a um maior volume de trabalho, enquanto para o segundo exemplo, a componente intensidade é aquela que mais fortemente solicitada.” (Castelo & Matos, 2013, p.111)

Assim, segundo os autores, existem essencialmente 5 formas de aumentar o volume de um determinado exercício/carga de treino:

1. Aumentando a duração de um determinado exercício de treino;
2. Aumentando o número de repetições de determinado exercício;

3. Aumentando o tempo de execução de cada exercício de treino;
4. Aumentando a duração de cada sessão de treino;
5. Aumentando o número de sessões de treino por microciclo.

2.8.2.2 Intensidade

Segundo Castelo & Matos (2013, p. 112), para a maioria dos autores de Teoria e Metodologia do Treino, o factor “intensidade” diz respeito ao aspecto qualitativo da carga de treino, como são exemplo Bompa & Haff (2009, p. 81) e Gomes (2009, p. 71). No entanto, os autores alertam de que, no treino de futebol, a qualidade duma carga de treino está no nível de adequação às exigências multifactoriais que a natureza complexa do jogo exige: “[...] *referir que a qualidade do treino se identifica a uma prática correcta do exercício, cuja conceptualização deriva da adequação ao nível de capacidades iniciais do jogador, à lógica interna do jogo de futebol ou ao modelo de jogo adoptado*” (Castelo & Matos, 2013, p. 112). Desta forma, os autores afirmam que a intensidade se define como “*a quantidade de prática realizada pelo jogador ou equipa, num período mais ou menos alargado*”. Duma forma mais prática, Bompa & Haff (2009, p. 81) definem a intensidade como uma expressão da activação neuromuscular causada pela carga de treino aplicada: “*Intensity is a function of neuromuscular activation, with greater intensities (e.g. higher power outputs, higher external loads) requiring greater neuromuscular activation*”

As afirmações supracitadas de Bompa & Haff (2009) tornam-se ainda mais compreensíveis quando estes afirmam que a intensidade, nos JDC, se expressa através de índices como a frequência cardíaca máxima (“*percentage of maximum heart rate*”) ou frequência cardíaca em relação ao limiar anaeróbio (“*heart rate in relation to anaerobic threshold*”). Na mesma linha de raciocínio, de forma complementar, Castelo & Matos (2013, p. 115) afirmam que existem 2 formas de avaliação da intensidade duma carga de treino:

1. **Frequência cardíaca (FC):** um dos factores responsáveis pela adaptação do atleta às cargas de treino é a resposta do sistema cardiovascular. É neste sentido que a FC deve ser medida durante a execução do exercício e durante o tempo de pausa entre dois exercícios, pois, duma forma geral, apesar de depender directamente das características do atleta, aceita-se, por exemplo, que a frequência cardíaca possa ascender acima das 185 pul/min (pulsões por minuto) durante o exercício, e que, por outro lado, uma FC entre 100 e 120 pul/min seja

o ideal para reiniciar ou começar um novo exercício. Assim, desta forma, é possível definir 4 zonas de intensidade, como demonstra a tabela 6:

Tabela 6 - Definição de zonas de intensidade em função da reacção cardiovascular ao exercício de treino (adaptado de Castelo & Matos, 2013, p.115):

Zonas	Tipo de Intensidade	Frequência Cardíaca
1	Baixa	120-150
2	Média	150-170
3	Alta	170-185
4	Máxima	Mais de 185

Existe, no entanto, outra forma de avaliar a intensidade em função da FC. Soares (2008, p. 43) refere que a intensidade é frequentemente expressa através do valor percentual da FC máxima. Este valor de FC máxima, por sua vez, é calculado através da fórmula:

$$"220 \text{ (pul/min)} - \text{a idade do jogador (anos)}"$$

O valor resultante deste cálculo é uma referência relativamente eficaz, pelo “[...] *facto de a FC máx. não ser significativamente afectada pelo treino e, por isso, depender menos do estado físico do atleta e mais da idade, sendo essa facilmente conhecida.*” Soares (2008, p. 43). Assim, o autor define o tipo de intensidade de treino, nomeadamente da capacidade de resistência, em função da percentagem de FC máxima (%FCMÁX) como mostra a tabela 7:

Tabela 7 - Tipo de intensidade de treino de resistência em função da %FC MÁX (adaptado de Soares, 2008, p. 47).

Tipo de treino (intensidade)	%FCMÁX
Recuperação	40-70 %
Baixa intensidade	70-80%
Alta intensidade	80-100%

2. Concentração de lactato: existe uma relação de proporcionalidade entre ambos: ao aumentar a intensidade, aumenta-se proporcionalmente a concentração de lactato. Assim, tendo como fundamentação o “limiar anaeróbio”, ou seja, o momento em que a requisição energética deixa de ser unicamente de carácter aeróbio para ser também de carácter anaeróbio, podem ser definidas zonas de intensidade com base nos valores de FC e

concentração de lactato (como referem Bompa & Haff: *heart rate in relation to anaerobic threshold*) conforme demonstra a tabela 8:

Tabela 8 - Zonas de intensidade e objectivos do exercício em função da FC em relação ao limiar anaeróbio (adaptado de Castelo & Matos, 2013, p. 116)

Zonas	Objectivo do exercício ao nível energético	Reacção do Organismo (FC/ Lactato mMol/l)
I (Recuperação)	Activação dos processos de recuperação.	-/-
II (Manutenção)	Manutenção das possibilidades aeróbias adquiridas.	100-120 / 2-3 mMol/l
III (Desenvolvimento)	Aumento das capacidades aeróbias e de resistência específica a um exercício de longa duração.	140-150 / 3-4 mMol/l
IV (Desenvolvimento)	Aumento das capacidades anaeróbias e de resistência específica a um exercício de curta duração.	165-175 / 4 – 8 mMol/l
V (Sprint)	Aumento das capacidades anaeróbias alácticas e melhoria da velocidade.	175 – 185 / 8-12 mMol/l

Desta forma, segundo Castelo & Matos (2013, p. 113), há essencialmente 3 justificações para o aumento da intensidade:

a. Biológica: só se poderá alcançar uma adaptação funcional à lógica e complexidade do contexto de jogo e treino, assim como ao modelo de jogo colectivo, se o nível de intensidade da carga de treino estiver num nível óptimo de activação biológica do atleta e da equipa.

b. Comportamental (modelo e jogo): a operacionalização de uma carga/exercício de treino depende directamente das necessidades que os contextos situacionais do jogo criam na equipa. É nesse sentido que o modelo de jogo, ou seja, a forma comportamental como a equipa enfrentará o contexto de jogo, condiciona directamente o aumento ou diminuição da intensidade dum exercício ou carga de treino:

“[...] ao analisarmos um método de jogo ofensivo suportado por uma acção “mais colectiva”, em que as decisões e os comportamentos são realizados pelo lado da segurança, envolvendo um maior número de jogadores que intervêm sobre a bola, um menor número de variações do ângulo de ataque, um maior número de toques na bola por intervenção e um maior número de acções de passe desde a recuperação desta até à finalização. Neste caso, em que a intensidade do exercício não pode ser aumentado devido aos seus próprios condicionalismos estruturais, será necessário incrementar o número de repetições do mesmo e pelo aumento da densidade da sua aplicação”
(Castelo & Matos, 2013, p. 113)

c. Psicológica: é necessária uma cada vez maior velocidade de decisão e execução motora, com níveis de eficácia elevada. De facto, como já referido, essa é uma característica que distingue os melhores jogadores (Roca *et al.*, 2013; Araújo *et al.*, 2019). Ou seja, estimular essas capacidades perceptivo-cognitivas requer um aumento do ritmo e intensidade (“*número de acontecimentos por unidade de tempo*” - Castelo & Matos, 2013, p. 113) na carga de treino aplicada.

Desta forma, concluindo, segundo os autores, existem essencialmente 6 formas de aumentar a intensidade no contexto de treino (Castelo & Matos, 2013, pp. 114-115):

a. Capacidade do jogador: para um mesmo regime de intensidade, o exercício terá efeitos diferentes dependendo das características e capacidades dos jogadores. Ou seja, quanto menor for o nível de capacidade do jogador, maior será a exigência que determinada intensidade de treino terá sobre o mesmo.

b. Especificidade: quanto mais próximo da realidade da competição e modelo de jogo da equipa, maior será a exigência/intensidade sobre o jogador. No entanto, o contrário não é necessariamente verdade, no sentido em que o exercício poderá ser descontextualizado e possuir uma elevada intensidade.

c. Complexidade: quanto mais complexa for a exigência motora e psicológica do exercício, maior será a intensidade aplicada. No entanto, o contrário não será necessariamente verdade, podendo um exercício de baixa complexidade ser de elevada intensidade se a velocidade das execuções motoras for igualmente elevada.

d. Manipulando a densidade: quanto menor o tempo de pausa entre exercícios, maior será a intensidade da carga de treino aplicada ao jogador.

e. Pressionando o factor psicológico: quanto maior a pressão sobre os processos perceptivo-cognitivos e decisoriais, maior será a intensidade aplicada.

f. Variação do ritmo de jogo: a intensidade dum exercício específico de treino depende directamente do ritmo empregue pelos jogadores, pelo que este, por sua vez, pode ser condicionado pelo treinador através de constrangimentos espaciais, por exemplo.

2.8.2.3 Densidade

A densidade é definida como a relação entre volume de actividade e recuperação, estabelecendo-se como a pausa entre exercícios de treino (Castelo & Matos, 2013, p. 117), a distribuição de unidades de treino por micro ou mesociclo ou a frequência com que um atleta realiza uma série de repetições de um exercício num determinado intervalo de tempo (Bompa & Haff, 2009, p. 93). Segundo Castelo & Matos (2013, p. 118), a densidade representa-se na forma “x:y”, onde “x” representa o tempo de exercício e “y” o tempo de repouso. Para os autores, a manipulação deste factor de exercício/carga de treino é importante pois permite que se evite estados indesejados de fadiga e porque permite que se relacione correctamente o esforço e o repouso entre cada repetição de um ou vários exercícios.

Existem, essencialmente, duas normas orientadoras da operacionalização de determinada densidade (Castelo & Matos, 2013, p. 118):

- a. Quanto maior o volume, intensidade, número de repetições e complexidade do exercício, maior deverá ser o tempo de recuperação
- b. Quanto melhor for a capacidade do atleta e equipa, menores deverão ser os tempos de recuperação

Por conseguinte, os autores afirmam que existem duas formas de pausa ou recuperação:

- a. Activa** – os jogadores realizam acções motoras, durante o tempo entre dois exercícios, de forma a acelerar os processos de recuperação;

b. Passiva – nenhuma acção motora complementar é realizada durante o tempo de repouso.

Bompa & Haff (2009, p. 94) referem, ainda, que existem duas formas de otimizar a densidade de determinado exercício:

a. Valores fixos do rácio trabalho-repouso (“*fixed work-to-recovery ratio*”): várias investigações permitem concluir que existem certos valores-padrão de densidade para determinado objectivo de treino. Por exemplo: densidades de 1:1 ou 2:1 (1:0,5) estão associados ao trabalho de resistência, enquanto que valores de 1:12 estão associados a trabalhos de força.

b. Valor de FC: podem ser definidos valor específicos de FC para a reiniciação ou introdução dum novo exercício. Por exemplo: definir uma FC de 120 pul/min ou 65% da FCMÁX para o efeito referido.

2.8.2.4 Frequência

Castelo & Matos (2013, p. 120) referem que a frequência se define como o número de repetições dum exercício ou série de exercícios num determinado espaço de tempo. A frequência torna-se maior ou menor conforme os objectivos da carga ou do exercício de treino:

“Por exemplo, numa sessão de treino em que se procura desenvolver ou aperfeiçoar o contra-ataque ou ataque rápido com intervalos de repouso completos, um pequeno número de repetições irá concentrar os principais efeitos da sessão, sobre a velocidade e o ritmo de jogo. Todavia, um aumento incoerente do número de repetições (frequência) cria condições favoráveis para a redução gradual da velocidade de execução motora das acções de suporte ao processo ofensivo passando a desenvolver-se a resistência com carácter anaeróbio, e no limite, de predominância aeróbia.”

Desta forma, conclui-se que a manipulação da frequência de determinado exercício está também relacionada com as capacidades que se objectivam trabalhar. Ou seja, por exemplo, ao aumentar a frequência de esforços dum determinado exercício, passa-se dum regime de predominância da velocidade para o trabalho da capacidade de resistência do jogador.

2.8.2.5 Complexidade

Embora não seja considerada um factor estruturante do exercício de treino por Castelo & Matos (2013), os autores, como referido anteriormente, consideram a complexidade como um factor que intervem directamente sobre as outras componentes estruturais. Por outro lado, Bompa & Haff (2009) consideram-na uma variável de treino, definindo-a como o grau de “sofisticação e dificuldade biomecânica”: “*Complexity refers to the degree of sophistication and biomechanical difficulty of a skill*”.

Na mesma linha de raciocínio de Castelo & Matos (2013), para Bompa & Haff (2009, p. 95), o grau de complexidade tem uma influência directa sobre a intensidade experienciada pelo atleta, sendo, dessa forma, um factor importante para quantificar e qualificar a carga de treino. Os autores fazem referência a exemplos concretos de como a dificuldade de execução motora ou a presença de oposição, por exemplo, num exercício de treino têm efeitos psicofisiológicos concretos sobre o jogador, como, por exemplo, o aumento de lactato, FC e concentração psicológica (Bompa & Haff, 2009, p. 95):

*“The performance of more complex skills in training can increase training **intensity**. Learning a complex skill may require extra work, in comparison to basic skills, especially if the athlete possesses inferior neuromuscular coordination or is not fully concentrating on the acquisition of the skill.”*

*“For example, Eniseler demonstrated that **heart rate and lactate accumulation are higher with tactical training compared with technical training in soccer players.**”*

*“The addition of an opponent during tactical training significantly increased the complexity of the drills and thus **increased heart rate and lactate production**. Additionally, when **simulated games** were undertaken, the complexity of the activities increased again, resulting in a concomitant **increase in heart rate and lactate production.**”*

2.8.3 Modelos de periodização do treino

2.8.3.1 Modelo Tradicional da Periodização (MTP)

A história da periodização do treino desportivo remonta aos primórdios da actividade desportiva. Já nas civilizações gregas e romanas da Antiguidade se dividia o processo de treino em diversos períodos e ciclos de treino (Gomes, 2009, p. 209). Segundo Issurin (2010) existem registos de que o cientista grego Philostratus já operacionalizava um modelo de preparação para os Jogos Olímpicos em que os conteúdos e carga de treino diferiam de acordo com a distância temporal a esse momento competitivo.

No entanto, segundo Kraemer & Fleck (2007, p.3) o primeiro modelo de periodização do treino é associado aos cientistas do antigo “Bloco de Leste”, que ao monitorizar o volume e intensidade dos seus atletas, concluíram que existe um padrão de gestão específico destes factores nos atletas bem-sucedidos. Os autores afirmam que, neste modelo, no início da fase preparatória, o volume é bastante superior ao nível da intensidade. Com a progressão do tempo e aproximação ao momento competitivo, o volume diminui e a intensidade aumenta, estando ambos no seu nível mais baixo e mais alto, respectivamente, no início do período competitivo.

Assim, o chamado MTP é conceptualizado por Leev Pavlovitch Matveev na década de 1950 a 1960, sendo este considerado o fundador da periodização do treino (Garganta, 1993, p. 262; Gomes, 2009, p. 210; Issurin, 2010). Fundamentado na “Síndrome de Adaptação Geral”, de Hans Selye, os períodos e respectivos conteúdos passam a depender, essencialmente, das características do atleta e da localização temporal das competições no ciclo anual, sendo a carga de treino avaliada pelo seu volume, intensidade e nível de especificidade relativamente à modalidade praticada (Garganta, 1993, p.262). Por conseguinte, as capacidades físicas do atleta são trabalhadas de forma simultânea, durante um longo período preparatório, estimulando a adaptação/supercompensação do atleta, com o foco em atingir o pico de forma no momento crítico do ciclo de treino, ou seja, o período competitivo (Mallo, 2011). Segundo Gomes (2009, p. 210), o MTP de Matveev fundamenta-se nos seguintes pressupostos:

1. As condições climatéricas afectam a periodização do treino;
2. O calendário competitivo influencia a organização do processo de treino;
3. As leis biológicas são a base da periodização do treino.
4. Deve existir uma unidade entre preparação geral e específica.

5. O processo de treino deve contemplar uma sistemática combinação entre carga e recuperação.
6. Deve existir uma progressão da carga de treino para estimular o máximo esforço do atleta.
7. Deve existir uma dinâmica “ondulatória” da carga de treino – variação e combinação das cargas mais elevadas e mais reduzidas dentro dos vários ciclos de treino.

Também segundo Gomes (2009, p. 210-212), Matveev apresenta alguns princípios de treino no seu modelo:

1. Princípio da unidade entre preparação geral e específica: existe uma divisão entre estes dois métodos, devendo, no entanto, interligarem-se numa forma lógica. Issurin (2010) afirma também que este princípio destacava a importância da aplicação de cargas específicas no período preparatório e da aplicação de cargas gerais de preparação das capacidades condicionais durante o período competitivo.

2. Princípio da dinâmica da carga de treino: os conteúdos, volumes e intensidades devem variar conforme o desenvolvimento geral do atleta. Issurin (2010) afirma ainda que este princípio pode ser descrito como o princípio da “forma ondulatória das cargas de treino” (“*wave-shaped design of training workloads*”), onde a dinâmica da carga, desde os microciclos aos macrociclos, deve proporcionar uma alternância entre dias de cargas de nível elevado com dias de carga de nível mais reduzido. Esta gestão permitirá melhores respostas funcionais ao treino, assim como uma melhor gestão da fadiga acumulada.

3. Parâmetros da forma desportiva e a estrutura dos macrociclos: os momentos competitivos condicionam toda a periodização do treino, devendo haver uma adaptação do programa e planeamento ao número e importância das competições em que os atletas participarão.

4. Princípio da continuidade: para além dos 3 princípios que Gomes refere, Issurin (2010) associa este princípio ao modelo de Matveev. Apesar de, actualmente, tal parecer uma trivialidade, à altura da concepção do MTP as interrupções desnecessárias eram bastante comuns. Assim, Matveev considera imperativo que as pausas do treino fossem totalmente planeadas, estando completamente rejeitadas as interrupções completas do treino sem uma justificação lógica.

Uma das características do MTP foi a hierarquização dos ciclos de treino, conforme

demonstra a tabela 5 (Issurin, 2010), assim como a divisão do macrociclo em 3 períodos de treino: preparatório, competitivo e transitório (Mallo, 2011). Segundo Bompa & Haff, 2009, pp. 148-160) e Gomes (2009, p. 200), estes períodos caracterizam-se por:

1. Preparatório: assegurar o desenvolvimento das capacidades funcionais e introdução de vários aspectos específicos da modalidade (Gomes, 2009). Bompa & Haff (2009, pp. 148-150) afirmam que esta é uma fase de estabilização das bases do rendimento do atleta, sendo que o elevado volume de treino presente neste período permitirá ao atleta tolerar a elevada intensidade de treino e competição que se seguirá. Segundo os mesmos autores, este período divide-se em 2 subfases:

- a. **Subfase geral:** serve para elevar a capacidade de treino através do desenvolvimento da forma física, de algumas correcções técnicas e aquisição de comportamentos tácticos básico. (p.148)
- b. **Subfase específica:** consiste numa fase de transição entre o foco no desenvolvimento físico para o foco em toda a envolvência competitiva, existindo um maior volume de treino específico. É no final desta fase que o volume começa progressivamente a diminuir. (p. 150)

2. Período competitivo: objectivos de aperfeiçoamento dos factores específicos da competição, em concordância com as cargas aplicadas no período preparatório. Este período é também dividido em 2 subfases: pré-competitiva e competitiva (Gomes, 2009; Bompa & Haff, 2009):

a. **Subfase pré-competitiva** (Bompa & Haff, 2009, p. 153): fase onde são realizadas competições de treino ou amigáveis. Estas surgem com o objectivo de preparação dos atletas para a subfase seguinte.

b. **Subfase competitiva** (Bompa & Haff, 2009, p. 153): fase dedicada à apresentação do máximo rendimento, ou seja, o pico de forma. Nesta fase, o volume de treino depende directamente da intensidade e densidade competitiva, assim como do tipo de microciclo a operacionalizar.

3. Período transitório: período de recuperação completa do organismo do atleta, sendo a fase de ligação com o seguinte período preparatório (Gomes, 2009). Bompa & Haff (2009, p. 156) afirmam que este período é de extrema importância, pois o atleta só deve iniciar uma nova fase de preparação para uma competição após ter recuperado de todos o stress e fadiga causados pelo ciclo de treino anterior.

Tal como referido, o objectivo principal do processo descrito pelo modelo de Matveev

era o alcance dum pico de forma no momento competitivo. Nesse sentido, Issurin (2010) afirma que as primeiras versões do MTP foram elaboradas com o objectivo de alcançar um único pico de forma durante todo o ciclo anual de treino. No entanto, o autor refere que o desenvolvimento de diversos factores, como as infraestruturas desportivas ou a profissionalização dos atletas, por exemplo, permitiu a proliferação do número de competições durante o ano, o que fez com que o modelo se tivesse que adaptar, apresentando modificações de forma a criar até três picos de forma num ciclo anual, sendo essa a última alteração registada no modelo, como demonstra a figura 7:

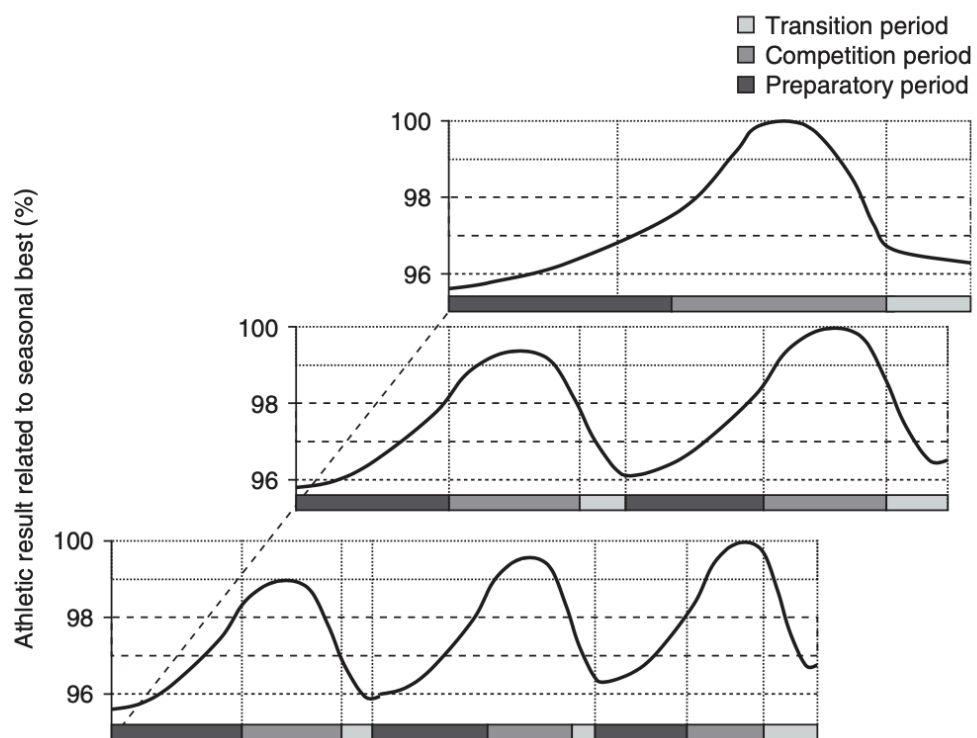


Figura 7 – Modelo de Matveev adaptado para a obtenção de 1,2 ou 3 picos anuais, respectivamente (Issurin, 2010, p.194)

2.8.3.2 Modelos Não-Tradicionais – Periodização por Blocos (PB)

Ao longo dos anos, algumas foram as críticas apontadas ao modelo de Matveev. Gomes (2009, p.210) afirma que alguns aspectos como o excessivo volume de preparação geral, a pouca importância dirigida à preparação específica e a excessiva repetibilidade das mesmas cargas de treino durante longos períodos de treino foram algumas das críticas apontadas ao MTP. Issurin (2008; 2010) aponta outras críticas como a existência de interações negativas de

cargas incompatíveis, devido à estimulação simultânea de diversas capacidades físicas, uma estimulação de treino insuficiente ou a incapacidade de providenciar mais que 3 picos de forma por ciclo anual de treino. Nomeadamente em relação ao futebol, Garganta (1993) afirma que a inadequação da MTP se deve ao curto período preparatório e longo período competitivo que se verifica nesta modalidade. Mallo (2011) complementa este argumento referindo que, nas principais ligas europeias, o período competitivo pode durar até 10 meses, onde as equipas de elite podem jogar até 50 jogos numa só época desportiva. Nestas condições, e com um período preparatório de 5 a 6 semanas, o autor afirma que existem condições insuficientes para que a MTP se possa adequar ao treino de futebol.

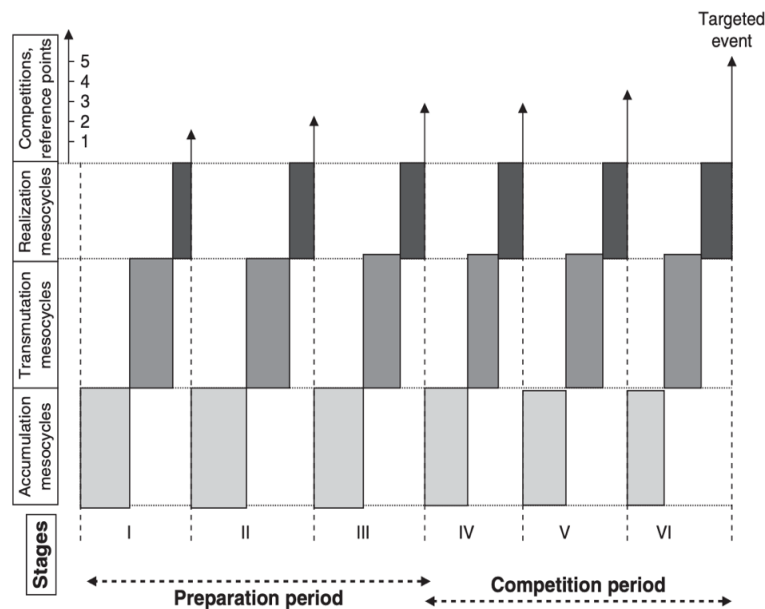
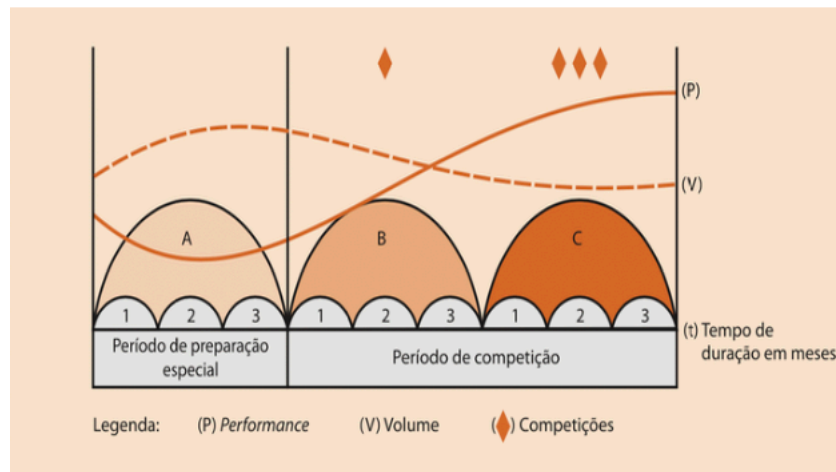
Como alternativa ao modelo tradicional surgem os modelos que Kraemer & Fleck (2007, pp. 12-15) designam de “não-lineares” ou “ondulatórios”. Segundo os autores, esta designação apropria-se pelo facto de, contrariamente ao MTP, o volume e a intensidade não diminuírem e aumentarem, respectivamente, de forma linear ao longo do ciclo anual de treino, mas sim de forma variada. Desta forma, os modelos “não-lineares” permitiriam uma maior flexibilidade no momento de apresentação do pico de forma. No entanto, Issurin (2010) considera esta designação inadequada afirmando que a MTP, não só considera, como ainda exige a variação ondulatória das cargas de treino nos vários ciclos de treino, sendo um dos princípios desse modelo. Assim, dessa forma, para o autor torna-se mais adequado atribuir a conotação de modelos “não-tradicionais” ou, como lhe atribui Gomes (2009, p. 216), a conotação de “contemporâneos”.

Dentro dos, então, designados modelos “não-tradicionais” ou “contemporâneos” destaca-se o modelo criado por Verchoshansky, na década de 1980 a 1990, designado de “periodização por blocos” (PB) (Garganta, 1993, p. 262; Gomes, 2009, p.216; Issurin, 2010). Garganta (1993, p. 262) refere que o modelo se baseia na importância, não só da variação das cargas, mas também na progressão dos aspectos técnicos e táticos do atleta, trabalhando uma dessas vertentes de forma massiva em cada ciclo de treino. Issurin (2010), afirma que, contrariamente ao MTP, onde as várias capacidades do atleta são treinadas de forma simultânea, a PB propõe o trabalho de determinados “blocos”, onde as cargas de treino são focadas num número mínimo de habilidades-alvo, operacionalizadas de forma consecutiva e sequencial. Este trabalho sequencial de elevada concentração tem como base o resultado de efeitos residuais e cumulativos que resultam no pico de forma do atleta (Mallo, 2011). De forma global, a PB baseia-se nos seguintes princípios (Issurin, 2010):

1. **Elevada concentração de cargas de treino:** deve providenciar o estímulo adequado ao nível em que o atleta irá competir.
2. **Número máximo de habilidades-alvo dentro de cada bloco:** de forma a respeitar e cumprir o princípio anterior.
3. **Desenvolvimento consecutivo de múltiplas capacidades:** o número de factores decisivos de rendimento excede os trabalhados num determinado bloco.
4. **Compilação de mesociclos especializados:** sendo eles essencialmente 3 (acumulação, transmutação e realização).

Ora, desta forma, os referidos blocos do modelo consistem em 3 tipos específicos de mesociclos que o compõem (Gomes, 2009, pp. 216-217; Issurin, 2010; Mallo, 2011). Estes podem variar e repetir-se dentro do planeamento anual, dependendo do número de competições e da importância das mesmas (como demonstram as figuras 10 e 11). Estes são:

1. **Acumulação:** o foco deste mesociclo é o desenvolvimento da resistência aeróbia, a força muscular e a coordenação motora (Issurin, 2010). É caracterizado por um maior volume, comparativamente à intensidade, que é reduzida (Gomes, 2009), de forma a preparar o atleta para o longo período de estímulos de treino e competição (Mallo, 2011).
2. **Transmutação:** é o mesociclo onde se começam a trabalhar as capacidades específicas da modalidade, como a técnica e a tática, assim como a resistência anaeróbia (Issurin, 2010). Neste mesociclo, o volume vai diminuindo progressivamente até ao nível ótimo para o bloco seguinte (Gomes, 2009).
3. **Realização:** força explosiva e velocidade são as capacidades mais focadas (Gomes, 2009). É a fase de maior intensidade (Mallo, 2011), sendo que os exercícios devem contemplar um foco na modelação competitiva específica da modalidade (Issurin, 2010).



Figuras 8 e 9 - Exemplos de aplicação da PB num ciclo anual de treino (Gomes, 2009, p. 217 e Issurin, 2010, p. 203, respectivamente). (Legenda figura 8: A – mesociclo acumulativo; B – mesociclo transmutacional; C- mesociclo realizacional.).

2.8.3.3 Periodização Tática (PT) – Modelo pseudo-holístico baseado numa abordagem sistémica

Um estudo realizado por Mallo (2011) teve como objectivo analisar o efeito e, dessa forma, concluir a aplicabilidade da PB no futebol. Para tal, executou um estudo longitudinal, durante 4 épocas desportivas, numa equipa profissional espanhola, onde cada macrociclo anual foi dividido em 3 grandes fases consecutivas, correspondentes aos mesociclos da PB:

“Acumulação”, “Transmutação” e “Realização”. O autor refere que o propósito do modelo de periodização aplicado seria o alcance do pico de forma da performance **física** no mesociclo da “Realização”, sendo que as cargas aplicadas foram submáximas, devido à frequência de momentos competitivos semanais, por forma a não sobrecarregar os jogadores para o jogo de cada fim-de-semana. De forma a concluir os efeitos do método de treino sobre os resultados competitivos, o autor calculou a percentagem de pontos conquistados pela equipa, relativamente ao número de pontos em disputa, em cada mesociclo, categorizando os adversários de 3 formas distintas: topo (“*top*”), meio (“*middle*”) e fundo (“*bottom*”) da tabela classificativa. Desta forma, foram observadas diferenças significativas entre os valores de cada mesociclo, onde 42,1% dos pontos foram conquistados na fase da “Acumulação”, 35,8% na fase de “Transmutação” e 56,9% na fase de “Realização”. Relativamente à classificação do adversário, observaram-se os melhores resultados contra as equipas do “fundo” (57,8%) comparativamente às do “meio” (47,4%) e “topo” (31,9%) da tabela classificativa. Os melhores resultados desportivos foram alcançados durante o período de “Realização” contra as equipas do “fundo” e “meio” da tabela (65,3%). Já os piores resultados verificaram-se maioritariamente no período de “Transmutação” contra as equipas do “meio” (30%) e “topo” (37%) da tabela. A figura 10 ilustra os resultados verificados no estudo de Mallo (2011):

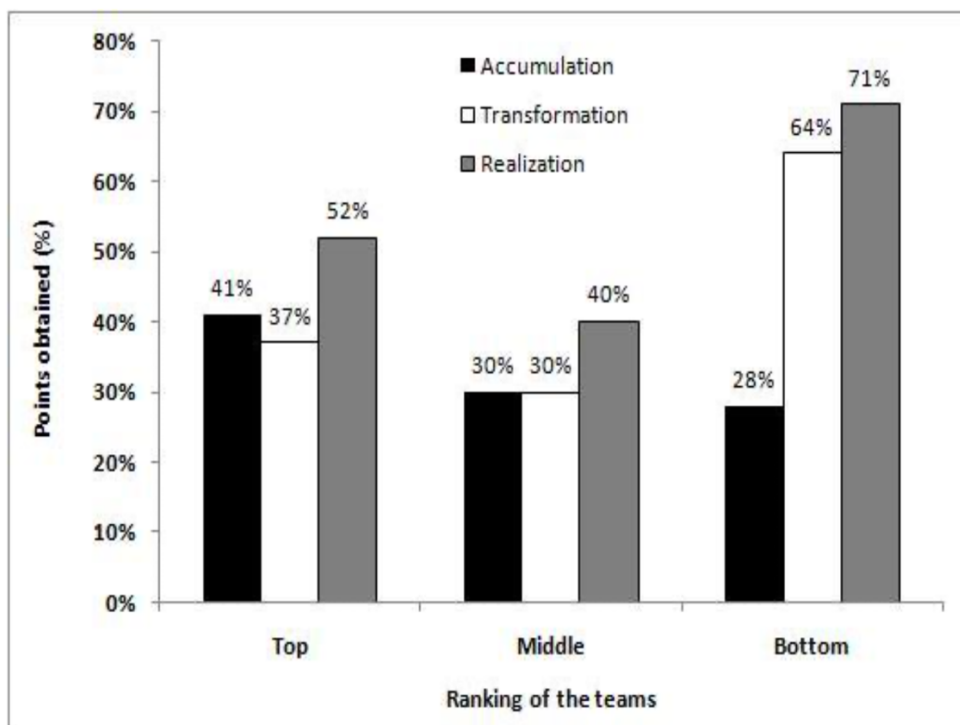


Figura 10 - Resultados obtidos no estudo de Mallo (2011).

Destes resultados, o autor conclui duas questões importantes:

1. São verificados resultados significativamente piores no período de “Transmutação”, responsabilidade que o autor atribui à fadiga causada pelo trabalho de resistência anaeróbia (p.482)
2. O modelo de PB apresenta irregularidades nos resultados desportivos ao longo do período competitivo, em função do mesociclo e respectivo conteúdo aí trabalhado, o que significa que a aplicabilidade deste modelo de periodização dependerá do calendário competitivo e dos próprios objectivos da equipa:

“Although soccer coaches try to lead the players to a high performance and to maintain the performance of the team high all across the seasons, in certain circumstances (for example, selected matches, final play-offs, national team tournaments, etc.) the coach might prefer peaking team performance at these periods. If this was the case, a block periodization design could apparently be suitable to attain the team’s objectives. In this sense, the calendar of competitions and the team objectives should be fundamental to determine the type of periodization model to be adopted when planning the soccer season.” (Mallo, 2011, p. 482)

Desta forma, Mallo (2011) conclui que existe uma relação causal entre uma melhor ou pior forma desportiva e o mesociclo de treino em operacionalização. Sendo o conceito de “estar em forma” a capacidade de resposta às exigências de uma determinada actividade desportiva, variando esta entre modalidades e, dentro da mesma modalidade, da posição e missão táctica do jogador (Garganta, 1993, p. 264), Bompa (1984 *apud* Garganta, 1993, p. 264) define 3 níveis de forma desportiva:

1. **Nível de forma desportiva geral:** estado em que as capacidades condicionais se encontram desenvolvidas.
2. **Nível de alta forma desportiva:** estado em que o atleta apresenta rápida adaptabilidade e recuperação às cargas de treino, assim como um bom nível técnico, táctico e psicológico, em função da modalidade praticada.
3. **Nível de forma óptima:** estado em que o atleta se apresenta no máximo das suas capacidades físicas, técnicas, tácticas e psicológicas, correspondendo ao seu pico de forma desportiva.

Ora, dentro desta lógica, já desde o distante ano de 1993 que Garganta (p.265) refere que, devido ao longo período competitivo do futebol, *“torna-se impensável manter uma equipa durante todo esse tempo no nível de forma óptima. Neste caso será mais viável e eficaz procurar alcançar o segundo nível (alta forma).”* Desta forma, o autor afirma que, devido ao elevado número de momentos competitivos, será mais expectável e desejável um nível de forma mais baixo que o nível de forma óptima (pico de forma), mas com mais estabilidade, ou seja, com menos oscilações no seu nível ao longo da época:

“Dada a longa duração do calendário competitivo e das suas características particulares, no Futebol parece ser mais correcto evitar as grandes oscilações, preconizando a adopção dos chamados patamares de rendimento em detrimento dos tão apregoados picos de forma, ajustando-se estes sobretudo às modalidades com um curto período competitivo.” (Garganta, 1993, p. 265)

Neste sentido, algumas das afirmações do autor (Garganta, 1993), no mesmo artigo, permitem concluir a inadequação do modelo de PB no futebol:

“A periodização do treino tem assentado numa base predominantemente referenciada aos aspectos da adaptação morfológica, fisiológica ou bioquímica do organismo. Esta perspectiva, embora produtiva quando se pretende resolver questões mais restritas, apenas traduz uma visão parcelar do processo de treino. A edificação da forma desportiva terá de assentar, por um lado numa base muito mais lata, considerando-se o atleta como um todo, e por outro num conhecimento cada vez mais específico da modalidade desportiva a que respeita [...]. Partindo do princípio que é importante os jogadores de Futebol manterem um elevado nível de execução técnica e de resolução táctica desde o primeiro ao último jogo do período de competições, parece-nos pertinente que se passe a considerar e a enquadrar dois aspectos que normalmente não constam da periodização e que, em nosso entender, se afiguram fundamentais: a capacidade de jogo e a construção de exercícios/situações de treino em função do modelo e da concepção de jogo.” (p. 261-262)

“[...] é possível recorrer a duas formas básicas de intervenção: utilizar microciclos e mesociclos de choque, o que implica visíveis variações do volume e da intensidade e da complexidade das cargas e como tal significativas oscilações na forma

desportiva; distribuir uniformemente as cargas de treino ao longo do macrociclo. [...] a segunda versão inviabiliza a obtenção de picos de forma, possibilitando a manutenção de um elevado nível de preparação durante períodos de tempo prolongados, potenciando bons níveis de desempenho nas diversas competições ao longo da época. Para além disso, com esta forma de gerir as cargas ao longo do processo, a programação do treino torna-se muito mais efectiva e acessível” (p. 263)

“A forma desportiva não está condicionada por aspectos particulares. O seu tempo de vida, bem como o seu nível qualitativo, dependem da conjugação e da articulação de diferentes variáveis, pelo que se torna imprescindível considerar a noção de sinergia. Nesta noção está implícito o facto de não haver nenhuma componente do treino que, tomada isoladamente, possa ser considerada mais importante do que as outras (Gambeta, 1990)”. (p. 264)

“Meerson (1986), citado por Platonov (1991), refere que a manutenção das bases estruturais de adaptação mediante cargas moderadas é uma variante incomensuralmente mais efectiva que a repetição dos ciclos de desadaptação-readaptação, uma vez que cada um desses ciclos tem um preço estrutural bastante alto.” (p. 265)

“A tendência para fazer coincidir a dinâmica das grandes curvas dos períodos, com as pequenas curvas dos microciclos semanais é uma tarefa que se tem revelado inglória e ficcionista. A relação de quase confronto entre o volume e a intensidade do treino, bem como o compromisso estereotipado entre a preparação geral e a específica, são aspectos que se têm constituído como factores perturbadores da construção de modelos de periodização adequados ao Futebol” (p. 266)

“Seirul-lo Vargas (1987) apresenta uma proposta, ao nível da gestão das cargas de treino, que nos parece pertinente, embora restrita ao plano fisiológico: desde o início do período preparatório concentrar o trabalho mais intenso nos primeiros dias da semana, induzindo assim durante todo este período a fixação da inércia fisiológica para a recuperação no tempo desejado. [...] É o trabalho concentrado da carga específica que proporciona ao longo de todo o período de competições a manutenção do nível de alta forma e a adaptação a esta inércia deve ter-se conseguido no período

preparatório. *O estado de alta forma deve ser alcançado e mantido independentemente da importância das competições, embora tenha de se atender à sua duração”* (p. 267-268)

“O carácter específico de uma modalidade desportiva, sobretudo nos desportos de equipa, com um longo período de competições, implica a necessidade de uma organização própria do processo de treino anual, baseada numa distribuição regular das cargas de treino e competição, sem a presença marcada de etapas de grande intensidade e de etapas de baixa intensidade para compensar (Platonov, 1991)” (p. 268)

“Nesta perspectiva, impõe-se uma periodização mais adequada, dedicando-se uma atenção mais aturada à análise dos aspectos estruturais e funcionais do jogo formal para, em função disso, sistematizar os objectivos e a natureza dos efeitos e do conteúdo dos exercícios a propor aos atletas no processo de treino desportivo, no Futebol” (p.269)

Um outro artigo mais recente publicado por Santos, Castelo & Silva (2011) complementa algumas das afirmações de Garganta (1993), com os seguintes argumentos:

“Fundamentalmente emergem duas tendências opostas ao nível do planeamento do treino em Futebol: uma que coloca o primado nos aspectos da “carga” e no planeamento da componente de rendimento “física” e outra, em linha oposta, que coloca o postulado no planeamento dos aspectos “tácticos”, centrando-se estes numa determinada forma de jogar. Considera-se que a dimensão física surge agregada à dimensão táctica, entendida como “guia” do processo.” (p. 456)

“O realce atribuído aos aspectos físicos equaciona o paradigma da dimensão física do treino, em Futebol. Este fato advém da grande influência exercida pela fisiologia do exercício (TANI, 2001).” (p.456) – *“o paradigma da dimensão física realça que a construção de uma base de forma desportiva deve centrar-se na dinâmica da “carga”, definindo a “dimensão” física como o aspecto central do planeamento e da periodização”* (p.468)

“Grandes oscilações da carga, sejam elas ondulatórias ou pendulares, são inviabilizadas (GARGANTA, 1993). Em detrimento do princípio

da progressão deve promover-se o da estabilização (SILVA, 1988, 1998), garantindo uma conservação do estado de forma [...] a um nível um pouco abaixo do que seria um máximo absoluto (CARVALHAL, 2001), alcançando o “nível de alta forma” proposto por BOMPA(1984, citado por GARGANTA, 1993). [...] A dinâmica da “carga” associa-se a um perfil demarcado, sintetizado por Silva (1998) como uma certa oposição entre as ondas de volume e de intensidade. Tal abordagem implica um carácter ondulatório da “carga” e, como tal, arrasta a noção da “curva de forma”, o que não parece muito oportuno no Futebol” (p. 462)

*“Contudo. Tem vindo a ganhar preponderância uma outra perspectiva na qual: 1) não se utiliza a preparação geral como base para o restante da temporada (PANTALEÃO & ALVARENGA, 2008); 2) não deve ser dada muita importância à dinâmica da “carga” e ao volume de treino (ABRANTES, 1992), procurando-se antes conciliar o volume com a intensidade, mantendo-se esta com ligeiras oscilações, sempre a níveis muito elevados durante a época (SILVA, 1998). **Direciona-se o trabalho para a intensidade, no qual o volume é um volume de intensidades máximas acumuladas (CARVALHAL, 2001), i.e., o somatório de frações de máxima intensidade (volume de qualidade) (MOURINHO, 2001).**” (p. 462)*

*“Pelo exposto, deverão ser ministradas sessões intensas, ajustadas para o treino de diferentes objectivos, alternadas com sessões de recuperação, regulando a dinâmica semanal dos períodos de esforço/recuperação. **Como salientam BORIN, GOMES e LEITE (2007), os jogos serão os balizadores da elaboração do microciclo de trabalho.** (p. 463)*

*“A necessidade de recorrer a alta intensidade surge desde o início da pré-temporada. De fato, BANGSBO (1993) concluiu que para desenvolver uma alta performance física para o início das competições, torna-se necessário, **durante a pré-época, realizarem-se jogos com regularidade, a nível competitivo elevado, devendo estes ser complementados por frequentes sessões de treino de alta intensidade.**” (p.463)*

*“Neste enquadramento surge a proposta de **periodização de MOURINHO (2001): no início da época, inicia-se o trabalho com intensidades altas relativas, que aumentam progressivamente até a um nível considerado ótimo, mantendo-o até final; no período das competições, os valores dos***

volumes das intensidades vão subindo até a um momento ótimo, estabilizando posteriormente. Também CARVALHAL (2001) advoga o trabalho com intensidades altas. Sugere que, no início, o volume das intensidades deve ser baixo, pois considera-se que o organismo ainda não está adaptado; o volume das intensidades aumenta progressivamente, desde o primeiro dia de treino até a um nível considerado ótimo, mantendo-se aí até ao final. [...] Conforme MOURINHO (2001), verifica-se uma relação constante entre o volume das intensidades, a densidade e a quantidade competitiva. [...] No entanto, ao afirmar que utiliza quase sempre, no treino, a intensidade máxima, terá então que condicionar o volume de treino ao grau de intensidade que operacionaliza, de modo a não comprometer a recuperação da equipe e dos jogadores. Sendo assim, mais do que intimamente relacionado com a intensidade, o volume deverá estar a ela subjugado.” (p.463)

“Não se deve perspectivar nenhum fator de treino isoladamente (CASTELO, 2002) pois o jogo é mais do que o evidente conjunto dos diversos fatores que o fundamenta (CASTELO, 1994). As componentes do rendimento devem aparecer interligadas (TEODORESCU, 2003) e integradas (CASTELO, 2006), promovendo uma operacionalidade multifatorial (CASTELO, 2002). A visão analítica é neste ponto de vista entendida como uma visão reducionista do treino. A separação artificial dos fatores que concorrem para o rendimento revela-se inoperante (GARGANTA, 2001a). Considerando que representam um sistema complexo (BAUER & UEBERLE, 1988; CASTELO, 1994, 2002; GARGANTA, 1998; MARQUES, 1990), onde as relações que se estabelecem entre determinam uma complexidade particular (QUEIROZ, 1986), deve-se atender aos efeitos interativos. A perspectiva dos sistemas desenvolveu-se como reação à abordagem reducionista que dominou a ciência durante séculos (GRÉHAINE, BOUTHIER & DAVID, 1997).” (p. 464)

“A “dimensão” tática deverá ser a matriz configuradora do planeamento, implicando as restantes “dimensões” (ver SILVA, SANTOS & MARQUES JÚNIOR, 2009). [...] É na tática e, através dela, que se consubstanciam os comportamentos que ocorrem ao longo duma partida (GARGANTA, 1997, 2001b). CASTELO (1999) retifica esta noção. Podemos associar a tática a um conceito mais genérico alusivo à cultura de jogo.” (p. 465)

“Não querendo negar a importância decisiva do treino da vertente física, SOARES (2005) deixa claro que o jogo de Futebol é muito mais do que a expressão das capacidades físicas. BANGSBO (1993) concorda, realçando que um nível físico excepcional por si só não é crucial ao jogador de alto nível dado que o desempenho também é influenciado pelas capacidades técnicas, táticas e psicológicas. Pela investigação empírica, DI SALVO, GREGSON, TORDOFF e DRUST (2009) indiciam que a eficácia geral técnica e tática da equipe em vez de elevados níveis de performance física per se, são mais importantes para determinar o sucesso no Futebol. [...] Conforme a indicação de OLIVEIRA (1991), a “dimensão” física não deverá ser a orientador do processo, apesar de assumir um papel igualmente importante, surgindo em paralelo, mas de forma condicionada pela componente guia do processo – a tática” (p. 465)

Das afirmações supracitadas, conclui-se primeiramente que existe uma oposição entre duas visões, no que diz respeito à periodização: uma focada na dimensão física do jogo e outra que dá primazia à dimensão tática, considerando que esta é a verdadeira natureza do jogo e, simultaneamente, uma expressão da conjugação de todas as outras dimensões. Estes argumentos são sustentados na visão de Bompa & Buzzichelli (2015, p.87), cujas afirmações, já aqui referidas, sustentam que a periodização das capacidades biomotoras (força, velocidade e resistência) pressupõe que: *“Improvement in sport performance is based (especially for the high-athlete) on increasing the athlete’s motor potential”*. Ora, esta é uma representação da visão da periodização da dimensão física, na qual se encontra a PB, pois o próprio objectivo de Mallo (2011) seria o alcance do pico da forma física dos seus jogadores na fase da “Realização”. Desta forma, os autores supracitados posicionam-se numa visão oposta à mencionada, aproximando-se duma visão tática da periodização e rejeitando a abordagem da PB no futebol. De facto, Garganta (1993), não rejeitando a importância, por exemplo, da força explosiva no futebol, afirma que dois aspectos não contemplados na PB são cruciais no processo de treino: trabalho da capacidade de jogo e construção de exercícios em função do modelo de jogo. Santos, Castelo & Silva (2011) rejeitam também este modelo, afirmando, tal como Garganta (1993), que a chamada “dinâmica da carga”, caracterizada pela oposição entre volume e intensidade, é desadequada ao futebol. Segundo os autores, o planeamento deverá contemplar uma progressão inicial do volume das intensidades até um estado óptimo mantendo-se, a partir daí, praticamente estável e uniforme ao longo do macrociclo. Para os autores de ambos os artigos, não existe

nenhuma dimensão que possa isoladamente ser mais importante que as restantes, pelo que deve haver uma noção de sinergia, ou seja, integração de todas as dimensões no treino, visão completamente contrária à da PB.

Torna-se, desta forma, necessária a criação de modelos que satisfaçam as necessidades do futebol. De forma concreta, Santos *et al.* (2011) referem uma nova perspectiva da periodização onde a preparação física deixa de ser a base e onde a intensidade é, do início ao fim, alta e o volume torna-se um volume de intensidades. Posição partilhada anteriormente por Garganta (1993), que afirma que é o trabalho específico que proporciona a manutenção do nível de alta forma e que este, desde o início do período preparatório, deve ser aplicado em intensidade. Também o planeamento do microciclo sofre alterações. Garganta (1993) refere que a aplicação da alternância de microciclos de choque com os de baixa intensidade se torna inoportável no futebol. A intensidade é maioritariamente uniforme dentro do macrociclo, variando exclusivamente dentro do próprio microciclo, onde o trabalho mais intenso deverá situar-se nos primeiros dias da semana de treino. Fundamentados nos modelos de periodização de Carlos Carvalhal e José Mourinho, para Santos *et al.* (2011), desde o início da pré-época as intensidades relativas devem ser altas e aumentam até um nível óptimo. O volume das intensidades é inicialmente baixo, devido ao baixo nível de adaptação do corpo do atleta, aumentando, tal como a intensidade, progressivamente até a um valor óptimo onde estabiliza. Também para Santos *et al.* (2011), dentro do microciclo, as sessões de alta intensidade deverão alternar com sessões de recuperação e de objectivos diferentes, sendo a distância entre dois jogos a norma para regular esta alternância de intensidade e conteúdos.

Apesar de nunca ser directamente mencionada, os autores apontam para um modelo onde a tática é a “matriz” do planeamento, fundamentado numa abordagem sistémica (onde se encaram as diversas dimensões como um sistema complexo onde as suas relações formam uma complexidade particular), contrariamente à abordagem reducionista, o que remete para o refutar do cartesianismo e para o conceito de “natureza inquebrantável” anteriormente associados por Tobar (2018) e, por sua vez, para a Periodização Táctica (PT).

A PT é um método de treino conceptualizado por Vitor Frade (Gomes, 2008, p. 11-12; Carvalhal, Lage & Oliveira, 2015, p. 14; Tobar, 2018, p. 70). Este método caracteriza-se pelo foco na preparação e operacionalização de um determinado e específico modelo de jogo, que está sempre em constante desenvolvimento e aperfeiçoamento. O processo de treino, por esse motivo, torna-se num “*Treino Específico*” (Gomes, 2008, pp. 11-12):

“Isto porque a Periodização Táctica é isso mesmo, é o desenvolvimento do seu jogar através de um caminho que se faz fazendo... deste modo, a premissa fundamental é, primeiro, saber o que se quer e depois, traçar um caminho através de um processo ESPECÍFICO.” (Gomes, 2008, p.14)

Característica que Castelo, não estando directamente associado ao modelo da PT, considera fundamental:

“A variedade e complexidade de problemas derivam do grande número de adversários em oposição e da necessidade de se cooperar com os companheiros da equipa. Atender à especificidade é o único quadro potencial para balizar a metodologia de treino de qualquer modalidade e, naturalmente, também do futebol [...]” (Castelo & Matos, 2013, p. 26).

Segundo Tobar (2018, p.70), os objectivos deste modelo, ou seja, a operacionalização do “jogar” da equipa, exige a distribuição temporal de conteúdos ao longo da época, através do “morfo-ciclo padrão”, daí que sejam associados os conceitos de “Periodização” e “Táctica”. Para Frade (2013 *apud* Tobar, 2018, p. 61) a dimensão “táctica” é a emergência das dimensões física, técnica, psicológica e estratégica, que deriva da intencionalidade de jogar numa determinada forma: *“Eu pretendo que a minha equipa venha a jogar assim, portanto a dimensão táctica pra mim é isso”* (Frade, 2013, p.415 *apud* Tobar, 2018, p. 61). Também para Maciel (2011, *apud* Tobar, 2018, p.61) a táctica é uma sintonia da intencionalidade colectiva numa forma de jogar, onde os valores partilhados entre os jogadores e treinadores fazem emergir uma cultura de jogo própria: *“a táctica é uma realidade – um jogar – dinâmica e complexa que se manifesta com interdependência organizacional intencionalizada.”* (Maciel, 2011, p.2 *apud* Tobar, 2018, p.61).

Segundo Gomes (2008) e Tobar (2018), a PT é um modelo fundamentado numa abordagem sistémica, rejeitando o cartesianismo e o reducionismo que imperavam e que se associam, por exemplo, ao modelo da PB. Tobar (2018, p. 17) explica que a abordagem “cartesiana” consiste em dividir um “todo” em quantas partes sejam necessárias, no pressuposto de que, conhecendo as partes individualmente, se conheceria o “todo”, pois este seria apenas a soma das mesmas. Ora, a “abordagem sistémica”, por outro lado, concebe o todo e as respectivas interacções entre as suas partes: *“A ordem ou organização de um todo, ou sistema, transcende aquilo que pode ser oferecido pelo “conjunto” das suas partes quando estas são*

consideradas isoladas umas das outras” (Frade, 1985, p.31 *apud* Tobar, 2018, p.25). Para uma melhor compreensão da visão sistémica, Tobar (2018, p.27) apresenta um exemplo concreto do funcionamento do sistema “equipa de futebol”:

“O mesmo poderá acontecer em uma equipa de futebol, ao retirarmos um jogador da sua posição natural (extremo esquerdo, por exemplo), onde o mesmo maximiza as suas potencialidades – não só pelas suas qualidades intrínsecas, mas também pelas sua relação com os outros jogadores (lateral esquerdo, pivot, avançados, etc.) – e colocá-lo numa outra posição (médio ofensivo, por exemplo), em que as exigências tácticas são diferentes, bem como as relações e interações que este referido jogador passará a ter com os demais jogadores da equipa. / Ainda que esse deslocamento posicional seja mínimo, ele influenciará na manifestação do jogar da equipa, provocando consequências que podem prejudicá-la (ou beneficiá-la).”

Assim, observa-se que a equipa de futebol, enquanto sistema, não depende apenas dos jogadores e respectivas características, mas também do posicionamento e missão táctica que cada um assume, o que vai influenciar directamente as interacções que os mesmos terão com colegas, adversários e contexto de jogo. Desta forma, Tobar (2018) afirma que esta nova visão implica uma mudança na forma de encarar o treino de futebol: *“Portanto todas estas dimensões que tradicionalmente foram separadas são definitivamente inseparáveis, sendo das conexões que estabelecem que resulta a identidade do todo, ou seja, da **suprainteireza, que é o jogar da equipa, ou seja, a táctica** (Maciel, 2011a)”* (Tobar, 2018, p. 58). À luz desta visão sistémica, conclui-se a PT como: *“A **modelação sistémica** (Periodização Táctica) aparece para permitir tratar fenómenos apercebidos complexos, ou seja, fenómenos que “á priori” se considera não poderem conhecer-se por decomposição analítica”* (Carvalho, Lage & Oliveira, 2015, p. 14).

Já segundo Gomes (2008, p.17) o pensamento sistémico nasce de *A Teoria Geral dos Sistemas*, de Von Bertalanffy, que definia um sistema como um conjunto de *“complexos elementos em interacção”*. Dessa forma, a autora (fundamentada também na definição de Morin, em 1997, que sustentava o sistema como um “todo” constituído pelas relações dos seus constituintes), considera que o jogo de futebol é um *“sistema de sistemas”* pelas constantes relações de cooperação e oposição que aí acontecem. A autora (p.18) rejeita, no entanto, a associação a uma visão “holística”. Sendo que o “holismo” consiste numa visão do “todo” como

uma unidade inseparável, a autora considera o sistema “equipa” como um sistema “pseudo-holístico”:

“Assim, em alternativa à concepção “individualista” e ao “holismo”, Descombes (ref. In Kaufmann e Quéré, 2001) surge com uma concepção “pseudo-holista”. Entende as entidades colectivas como uma totalidade significativa, ou seja, com uma ordem a partir da qual percebe as relações todo-partes. De acordo com esta lógica, as relações dos jogadores têm um determinado significado em função da equipa (totalidade) que constituem. [...] Deste modo, é uma unidade constituída por jogadores que se relacionam uns dos outros nas relações que definem a equipa e por isso, devem ser perspectivados à luz do sistema (equipa) que constitui. De acordo com esta lógica, as equipas valem pela sua identidade, ou seja, pelo seu colectivo.” (Gomes, 2008, pp. 19-20).

Assim, o “todo”, que é a equipa de futebol, passa a ser encarado como um sistema definido pelas partes que o compõem e pelas interações entre as mesmas. Desta forma de ver a equipa de futebol, é importante ressaltar os conceitos de “Organização Colectiva” e da sua respectiva “finalidade”:

*“Desta forma, esta **Organização Colectiva constitui-se na globalidade, ou seja, no todo e as interações dos jogadores são as partes que o constituem.** Assim, as relações individuais, grupais e sectoriais são ordenadas por uma Organização, como uma lei que governa o mundo dos factos (Kaufmann & Quéré, 2001). De acordo com esta ideia, as decisões dos jogadores resultam dos dados contextuais, mas são sobreconfiguradas por “regras” colectivas que os levam a optar por determinadas escolhas em detrimento de outras” (Gomes, 2008, p. 24)*

*“Como já referimos anteriormente, a dinâmica de um sistema resulta das interações entre os seus elementos. Contudo, estas interações são condicionadas pelos objectivos que perseguem [...] Deste modo, **a finalidade orienta e dá sentido à evolução do sistema.** / De acordo com esta lógica, **a Finalidade é a forma como se quer jogar, ou seja, define-se numa ideia de jogo que o treinador objectiva para a sua equipa e que vai desenvolver ao longo do processo.**” (Gomes, 2008, p. 34).*

Falar de PT é, obrigatoriamente, falar do conceito de “modelo de jogo”. Para Faria (1999, *apud* Tobar, 2018, p. 74) é impensável falar-se da PT sem associá-la a um modelo de jogo que se quer construir e operacionalizar, ou como define assertivamente Oliveira (2006, p.158):

“Sim, o modelo de jogo é fundamental para a operacionalização de todo o processo. Esse mesmo modelo é que vai direcionar todo o trabalho que vamos tendo no dia-a-dia. [...] Repercute-se em todo o instante. O modelo de jogo é que guia todo o processo de operacionalização do processo de treino.”

De facto, Oliveira dá tanta importância ao modelo de jogo que concebe todo treino de futebol como a sua criação e desenvolvimento:

“(Treinar) É desenvolver um modelo de jogo, é criar um modelo. No fundo, é criar uma equipa com determinadas características, a jogar de determinada forma. E isso é aquilo que pretendo que aconteça e por isso, o modelo de jogo é um aspecto fundamental de todo o meu processo de treino porque é ele que me vai orientando, me vai direccionando em tudo aquilo que faço e peço para fazerem dia a dia. É, no fundo, um guia para mim porque as coisas estão a correr bem ou estão a correr mal ou há determinado tipo de comportamentos que estão a acontecer ou não estão a acontecer, em função daquilo que estou a criar.” (Oliveira, 2006, pp. 158-159).

Também Castelo & Matos (2013, p.37) partilham a mesma visão sobre a importância do modelo de jogo:

“Com efeito, e de outra forma não terá qualquer sentido, os designs dos exercícios de treino devem estar intimamente ligados ao modelo de jogo do treinador e, subjacente a um contexto situacional e conjuntural que o suporta. [...] Os exercícios específicos de treino devem reproduzir de forma total (leia-se o mais aproximadamente possível, pois isso só acontece na competição) ou parcial o modelo de jogo adoptado pelo treinador.”

De facto, Castelo (2009, p.497) refere que o modelo de jogo é importante pois *“irá tornar inteligível um fenómeno complexo, assegurando as referências que orientam a conceptualização dos exercícios, bem como, a potenciação de determinadas decisões e intervenções motoras em detrimento de outras.”* Desta forma, o modelo de jogo torna-se como que um “tradutor”, traduzindo a realidade complexa que é o jogo de futebol para todos os jogadores da mesma equipa, para que estes a compreendam e interpretem “na mesma língua”, ou seja, de forma semelhante. Assim, também os exercícios devem ser elaborados “na mesma língua” que o modelo de jogo. Por conseguinte, o autor (Castelo, 2009, p. 497) reforça a importância deste para a operacionalização dum modelo de preparação: *“Partindo desta perspectiva, uma metodologia específica de treino deverá elaborar ferramentas operacionais que, forneçam e desenvolvam representações contextuais e conjunturais, direccionadas para o modelo de jogo que se pretende adoptar.”*

Ora, nesta lógica, torna-se importante a compreensão do que é o modelo de jogo. Para Castelo (2009, p. 478), um “modelo” é uma construção teórica elaborada com o intuito de representar e reproduzir um sistema, com as partes e respectivas interações que o constituem. Assim, o autor (p. 479) define o modelo de jogo como *“uma grande ou pequena parte desse mesmo jogo, contendo quiçá (se for correctamente conceptualizada), as relações e as interrelações mais importantes de uma forma específica de jogar, mas nunca a sua totalidade.* Para Castelo (2009, p. 479), o modelo de jogo tem 3 funções específicas: a) definir as missões tácticas específicas, individuais e colectivas; b) orientar o processo de treino numa determinada direcção; c) ser o principal critério de avaliação entre o treino e a competição. Tobar (2018, p. 74-75) refere que este conceito pode muitas vezes ser confundido com o conceito de “estrutura” ou “sistema” de jogo. O sistema ou estrutura de jogo, apesar de ser uma parte importante do modelo que se conceptualiza para uma equipa, não é o modelo propriamente dito. Para o autor, o sistema de jogo é a disposição geométrica inicial dos jogadores no terreno de jogo. Não sendo o modelo propriamente dito, como refere o autor, este conceito é de extrema importância para a definição do mesmo (Tobar, 2018, p. 75):

“Portanto, conforme sugeri. A escolha da estrutura de jogo deverá ser feita com muito cuidado e coerência, porque na distribuição geométrica dos jogadores geramos diferentes relações, diferentes possibilidades de interações no jogo, diferentes formas de operacionalizar conceitos. Ou seja, podemos facilitar ou dificultar a propensão do aparecimento de determinadas

interações utilizando a estrutura A ou B (Esteves, 2012).”

Também relativamente ao sistema de jogo, André Villas-Boas (2009, *apud* Tobar, 2018, p. 75) é muito assertivo na sua importância para a ideia de jogo que se pretende aplicar: *“Normalmente as pessoas pensam que falar em estruturas é uma coisa que não tem importância, o que tem importância são as dinâmicas. Ora bem, mete uma estrutura contra uma estrutura e vêes que as dinâmicas de compensação são completamente diferentes.”*

Assim, segundo Tobar (2018, p.76-77), no modelo de jogo, o ponto de partida são as ideias que o treinador tem para o jogar da equipa. Estas, por sua vez, são a forma como o treinador idealiza que a sua equipa defenda, ataque e transite entre estes momentos. De facto, Tobar (2018, p.81) refere que é fundamental sistematizar a ideia de jogo, ou seja, que todo o jogo seja encarado como um sistema e que, assim, a forma de atacar esteja relacionada com a forma como se pretende defender, e vice-versa. Desta forma, para a conceptualização e organização da ideia de jogo, torna-se necessário definir os princípios de jogo que se idealiza. Neste sentido, Maciel (2011, p.11 *apud* Tobar, 2018, p. 77) define os princípios de jogo como:

“Padrões de intencionalidade relativos ao jogar que sustentam os critérios expressos pelas várias escalas da equipa (individual, setorial, intersectorial, coletivo), e que ao se manifestarem com regularidade lhe conferem identidade e funcionalidade nos vários momentos do jogo. São, portanto, ideais de interação (cooperante e conflitante) que acontecem em termo probabilísticos”.

Os princípios de jogo são, por conseguinte, determinados padrões cuja repetibilidade de acontecimento é uma consequência da intencionalidade com que o jogo da equipa é construído. Um pormenor importante referido por Maciel é de que estes se expressam em várias escalas, desde o individual ao colectivo. É, pois, uma referência de que, na PT, o modelo de jogo colectivo não desvaloriza o individual, o que encaixa na ideia de pseudo-holismo introduzida por Gomes (2008). Ou, tal como afirma Tobar (2018, p. 72):

“É importante evidenciar que na Periodização Tática, as preocupações não são

apenas com o lado colectivo, mas também com o individual (não há coletivo sem indivíduos, e estes necessitam que as suas capacidades e qualidades sejam desenvolvidas, potenciadas e maximizadas) e, por isso, durante o processo o treinador deverá contemplar não apenas o plano macro do jogar, mas também o plano meso e o plano micro, de modo a que tal interação contribua com a melhoria do todo.”

Para a PT, o conceito de princípio é muito importante, uma vez que a idealização duma forma de jogar não deve formatar nem cortar a criatividade dos jogadores. Por isso, se fala de princípios e não de fins (Tobar, 2018, p.77). Oliveira (2006) concorda com esta visão. Concorde que a criatividade é uma característica importante. Fazendo um paralelismo com a metáfora utilizada pelo TE, o modelo de jogo pretende que todos os elementos da equipa “falem na mesma língua”, mas não que todos “digam as mesmas palavras”. Ou seja, cada jogador terá a sua própria interpretação do modelo, o que terá de ser gerido pelo treinador quando essa for desviante do desejado. No entanto, essa variedade de interpretação resulta duma liberdade que é positiva para o jogo (Oliveira, 2006, p. 155-156):

“O que é um princípio? O princípio é o início de um comportamento que um treinador quer que a equipa assuma em termos colectivos e os jogadores em termos individuais. Mas esse princípio é o início desse comportamento. O desenvolvimento desse comportamento, o treinador não sabe muito bem o que vai acontecer [...]. Mas ele sabe que o comportamento do jogador tem de se inserir dentro de um determinado padrão de jogo, isto é, dentro de uma organização pré-definida. [...] A configuração exacta dos padrões não vamos saber antecipadamente mas não interessa muito porque é importante existir diversidade para os envolver em termos criativos e promover a diversidade ao jogo. Isso vai levar a que sintam que envolvendo-se estão a dar coisas novas à equipa. O que é muito importante senão eram «robots» e não eram jogadores.”

Falando de princípios de jogo, na PT, é igualmente comum falar da sua hierarquização em macro, meso (ou subprincípios) e microprincípios (ou sub-subprincípios) (Tobar, 2018, p.77):

- 1. Macroprincípios:** são os aspectos gerais que caracterizam a identidade da equipa. São as referências para o jogo colectivo.
- 2. Mesoprincípios:** são os pontos intermédios que constituem e dão corpo, mais ao nível prático, aos macroprincípios.
- 3. Microprincípios:** pormenores específicos que surgem naturalmente pela dinâmica do processo, conferindo imprevisibilidade ao jogo da equipa, em função das dinâmicas impostas pelo meso e macroprincípios.

Assim, os argumentos demonstram que o modelo de jogo é uma concepção que se inicia nas ideias do treinador, que tem como base o ou os sistemas ou estruturas de jogo que o treinador idealiza e que se constrói através de princípios específicos do jogo que se quer construir, desde o individual ao colectivo. No entanto, este não acaba aqui. De facto, Oliveira (2006) afirma que:

“Por isso é que eu acho que não é correcto dizer: “nós adoptamos um modelo de jogo”. Não adoptamos nada um modelo de jogo, nós criamos um modelo de jogo. E essa criação é uma criação que não é apenas do treinador, é uma criação dialéctica entre treinador e jogadores. O treinador dá determinadas coisas e recebe determinadas coisas e os jogadores recebem determinadas coisas e dão outras. Há uma dialéctica permanente a que eu chamo um desenvolvimento em espiral dessa mesma dialéctica entre o treinador e jogadores. Os treinadores transmitem determinado tipo de ideias que querem que os jogadores assumam em termos de jogo, os jogadores vão receber essas ideias e vão reconstruir essas ideias. Por isso, há uma criação de um modelo e não há uma adopção de um modelo.” (p.153)

“O modelo de jogo é uma coisa muito complexa e muitas vezes as pessoas são muito redutoras no entendimento deste conceito de modelo porque pensam que o modelo de jogo é apenas um conjunto de comportamentos e ideias que o treinador tem

*para transmitir a determinados jogadores. E só isto. Quando o treinador tem este entendimento relativo ao modelo de jogo muitas vezes não tem sucesso na sua transmissão. E porquê? / **Porque o modelo de jogo tem a ver com as ideias que o treinador tem para transmitir aos jogadores, isto é, com a sua concepção de jogo, mas também tem de estar relacionado com os jogadores que tem pela frente, com o que entendem de jogo. Deve estar relacionado com o clube onde está, com a cultura desse clube porque existem clubes com culturas completamente diferentes.***” (pp. 156-157)

Desta forma, Oliveira (2006) refere que o modelo de jogo não é algo que se esgota nas ideias do treinador, o que vem em concordância com as afirmações anteriores sobre a importância da criatividade dos jogadores na formação deste. Como afirma Mourinho (2013, *apud* Tobar, 2018, p. 84): “*Conquistei a Liga espanhola com 100 pontos e a minha equipa não jogava como o Barcelona. Se tentas imitar o que os outros fazem, nunca atingirás o nível deles. Tens de respeitar o estilo dos teus jogadores.*” De facto, o modelo de jogo é algo que começa nas ideias do treinador, mas que é desenvolvido também naquela que vai ser a interpretação e execução deste por parte dos jogadores e que, ainda, vai ser fortemente condicionado pela cultura existente no clube. Como afirma Tobar (2018, p. 83): “*É impensável [...] alguém assumir o FC Barcelona e desejar jogar predominantemente em contra-ataques, tamanha identificação cultural com uma forma de jogar específica que este clube desenvolveu ao longo dos anos.*”

A questão levantada por Tobar é também de extrema pertinência, uma vez que, existindo ideias diferentes entre o treinador e os jogadores e o clube, podem existir conflitos, relativamente à própria modelação do jogo, e não directamente aos resultados desportivos, o que dificultará sempre as possibilidades de sucesso dum determinado treinador nesse contexto. Torna-se importante que as ideias de jogo do treinador e clube coincidam, de forma a que o modelo de jogo possa ser o modelo de todos os que formam o clube – treinadores, jogadores, direcção e adeptos.

Associado a esta questão, está também o conceito de “Especificidade” (propositadamente com “E” maiúsculo para distingui-lo da referência à preparação específica). Gomes (2008, p. 59) afirma:

“Então, este conceito de Especificidade resulta da relação dos princípios defensivos, ofensivos, da transição defesa-ataque e ataque-defesa de modo a desenvolver um dado jogar. Através deste pensamento, o referido autor (Vitor Frade) preconiza um entendimento de Especificidade que não se dissocia da articulação concreta e particular dos princípios que cada «jogar» comporta. / Face a isto, percebemos que a Especificidade a que nos referimos distingue-se da «especificidade» de esforço que a teoria e metodologia de treino Convencional desenvolveu. [...] No entanto, a Especificidade a que nos referimos não se restringe à articulação dos princípios dos vários momentos de jogo ou seja, compreende igualmente a articulação dos princípios, sub-princípios e sub-princípios de sub-princípios de cada momento de jogo.”

Assim, para a PT, a Especificidade representa a forma específica de jogar numa determinada equipa. Podendo relacionar-se com a “especificidade”, no sentido em que a PT defende este método de treino como a base de toda a preparação da equipa, esta “Especificidade” nasce de todas as interações sistémicas, já referidas, entre as ideias do treinador e jogadores, assim como a articulação entre os macro, meso e microprincípios. Desta forma, o jogar numa equipa é Específico porque também específicos são todos os seus elementos e interações existentes entre os mesmos: *“A Especificidade assenta por isso, no conceito de globalidade que compreende a relação todo-partes, contextualizada numa Organização.”* (Gomes, 2008, p.31)

As afirmações de Tobar (2018, p. 99) fundamentam o argumento apresentado:

“A ideia de jogo, em conjunto com a matriz dos princípios metodológicos, permite que haja uma coerência e uma lógica na orientação de todo o processo de treino. Esta ideia Específica (que inicialmente é abstrata – necessita de ser operacionalizada, vivenciada e somatizada), através dos princípios de jogo que lhe dão corpo, é o que poderá permitir a identificação de padrões que definem e distinguem as equipas.”

Segundo Tobar (2018, p. 100), a Especificidade é um Supraprincípio da PT, ou seja, mais que um desejo ou um ideal, a Especificidade é uma obrigação, um imperativo categórico

(conceito associado ao introduzido por Emmanuel Kant, significando que esta deve ser uma lei universal da PT em todos o processo de treino):

*“Nesse sentido, a Especificidade é o que baliza toda a lógica de direcionamento do processo, afigurando-se não como **princípio metodológico, mas, antes, como um imperativo categórico, uma obrigatoriedade, uma necessidade.** Ela permite tornar as circunstâncias num contexto, ou seja, dar um sentido, um significado e coerência àquilo que se tem, que se pratica e emerge.”*

Como mencionado por Tobar (2018), associado à PT estão também os seus princípios metodológicos. Segundo o autor (p. 133), estes são os orientadores do modo como o modelo de jogo deverá ser operacionalizado. São princípios que apresentam claras instruções sobre a forma de sistematizar o trabalho que se irá realizar no microciclo/morfociclo padrão. Os princípios metodológicos da PT são 3 (Carvalho et al., 2015, pp. 20-21; Tobar, 2018, pp. 134-145):

- 1. Princípio das Propensões:** princípio que refere a importância de que os contextos de treino, proporcionados pelo treinador, estejam de acordo com aqueles que são os comportamentos específicos que este quer que emirjam no jogo. A lógica deste princípio é a de que, existindo o desejo de que aconteçam comportamentos específicos na competição, para que tal aconteça é necessário que aconteçam, em treino, solicitações específicas para esses comportamentos (Tobar, 2018, p. 134):

“Ele permite que de facto o caos seja determinístico, isto é, os exercícios (contextos de propensão) criados pelo treinador não perdem a sua natureza aberta [...]/ A ideia de propensão tem a ver com o facto de proporcionar que o contexto de “exercitação” seja o mais propício ou provável à ocorrência de determinado acontecimento [...]. Daí a ideia de modelar o contexto no sentido de tornar mais provável aquilo que se deseja que aconteça, fazendo com o que o caos seja determinístico, sobredeterminando-o.”

Carvalho, Lage & Oliveira. (2015, p. 21) referem que este princípio consiste, duma maneira geral, na operacionalização de exercícios que representem os princípios, sub-princípios e sub-subprincípios que se idealizam no modelo de jogo.

- 2. Princípio da Progressão Complexa:** este princípio pressupõe a complexidade, ao nível da dificuldade e necessidade temporal, de implementar um determinado “jogar” numa equipa. Para tal, é necessária a aplicação de uma progressão, da menor para maior complexidade, de forma a que o estímulo se adeque ao nível de aprendizagem dos atletas. No entanto, esta progressão não é linear, mas sim espiralar, no sentido em que constantemente devem ser solicitados níveis de maior e menor complexidade (Tobar, 2018, p. 139):

“[...] esta progressão complexa é espiralar, pois se desenvolve em torno de um eixo [...]. Trata-se, portanto, de um processo muito dinâmico que se desenvolve e caracteriza-se por constantes avanços, mas também retrocessos (devido à não-linearidade do processo) – sem perda de relação com o referencial que o sobredetermina, que é a ideia de jogo. Devemos construir e alimentar a complexidade inicial, de modo a que o jogar possa evoluir qualitativamente e aceder a níveis cada vez maiores de complexidade.”

Carvalho, Lage & Oliveira (2015, p. 20) referem que esta progressão espiralar se deve ao facto do “jogar” pretendido ser utópico, ou seja, com o tempo, existe sempre um ou outro princípio ou sub-princípio que se vai perdendo, nunca se alcançando verdadeiramente a perfeição, o que implica a necessidade de novo reforço destes princípios e sub-princípios em treino.

- 3. Princípio da Alternância Horizontal em Especificidade:** é o princípio metodológico relacionado com a gestão da dinâmica da carga de treino, e respectivo conteúdo, dentro do microciclo/morfociclo, de forma a que a equipa se apresente nas melhores condições possíveis de treino e rendimento desportivo. Este princípio pressupõe que todo o jogo e treino implicam um desgaste que não é unicamente físico, uma vez que todas as dimensões do jogo funcionam como um sistema (Tobar, 2018):

“ [...] a Periodização Tática tem a preocupação de manter uma regularidade semanal relativamente à alternância dos diferentes padrões de desempenho-recuperação, uma vez que não é possível em termos biológicos manter ininterruptamente o Corpo a esforçar-se dentro do mesmo registo, solicitando todos os dias as mesmas dimensões do jogar [...]”(p.143); **“É possível alcançar isso alternando, em cada sessão de treino, entre um jogo e outro, o padrão de solicitações no que se refere à: complexidade dos contextos de propensão subjacente à porção do jogar que é vivenciada (macro princípios, meso princípios e micro princípios); padrão de contração muscular dominante; dimensão estratégica.”** (p.144); **“Isso permite que os jogadores cheguem ao dia de jogo devidamente recuperados (ainda que durante a semana treinem de forma aquisitiva), porque [...] ao promover uma alternância da dominância ao nível do tipo de contração muscular predominante, da complexidade dos exercícios e a intensidade máxima relativa [...] não se massacram as mesmas estruturas implicadas no jogar.”** (p.145)

Desta forma, os referidos padrões de contrações musculares podem ser caracterizados de 3 formas: velocidade (associada à cor amarela), tensão (associada à cor azul) e duração (associada à cor verde) da contração muscular. De referir que estes padrões não se enquadram na visão tradicional de força, velocidade e resistência (Tobar, 2018, p. 145). Segundo Carvalhal *et al.* (2015, p. 21), este princípio permite que se direcionem determinados princípios e sub-princípios do jogar em diferentes dias da semana, criando “*sub-dinâmicas de esforços diferentes*”.

2.8.4 Visão da ET

Durante a época desportiva 2019/2020, a ET adoptou a PT como modelo de periodização das cargas e respectivos conteúdos de treino. Nesse sentido, o modelo de jogo colectivo foi a base fundamental de todo o planeamento de treino, tendo sido criado e operacionalizado um morfociclo, fundamentado nos princípios metodológicos da PT, com o intuito de fazer emergir esse mesmo modelo nos momentos competitivos. Sendo, para os

autores supracitados, cada vez mais importante treinar em especificidade (e em “Especificidade”), merecendo esta ser a base de toda operacionalização do treino, no contexto em que a ET esteve inserida esta é ainda mais fundamental, uma vez que o amadorismo e o reduzido número de unidades de treino semanais (3 por semana) criam ainda mais a necessidade de que o pouco tempo de treino seja passado o mais possível em especificidade. Caso contrário, torna-se impossível proporcionar solicitações suficientes para que o modelo de jogo possa emergir, pois, como o princípio da Progressão Complexa pressupõe, o desenvolvimento de um jogar é um processo complexo, com exigência temporal e necessidade de constantes avanços e recuos.

Numa aula dada à ULHT, o Professor Júlio Garganta (2018) refere que no passado:

“Havia muita gente que andava a treinar coisas que não tinham nada a ver com o futebol. [...] Sobrecarregavam os jogadores [...] Quando nós trabalhamos com indivíduos de Alto Rendimento, [...] se estamos a treiná-los em coisas que são redundâncias ou desperdícios, isso vai colocar burnout, lesões [...]. Vais sobrecarregá-los, é contraproducente. [...] Há outras pessoas que também estão a treinar futebol. Mas a grande diferença nessa altura é que o Mourinho treinava o futebol que queria que a equipa jogasse. Não é um futebol qualquer. Há muitos futebóis.”

Esta é também a visão da ET, ainda mais justificada pelo já referido contexto em que esta trabalhou. Ou seja, é importante para a ET aplicar maioritariamente exercícios que, para além de específicos da modalidade, sejam específicos ao jogo e à organização colectiva desejada. É desejo da ET jogar um determinado futebol, e não um futebol qualquer, pelo que a criação, escolha e operacionalização dos exercícios tem também de coincidir com esta mentalidade. Mesmo não trabalhando com atletas de Alto Rendimento, é igualmente importante não desperdiçar o reduzido tempo de treino com exercícios que de nada sirvam à criação de propensões específicas.

De referir, também, a importância que a PT e, por consequência, a ET dá ao trabalho nas várias escalas, desde o individual ao grupal, sectorial e colectivo. A ideia de “pseudo-holismo” é apropriada para a ET, que desejando uma organização colectiva, considera o jogador enquanto indivíduo e unidade fundamental do jogo desejado. Ou seja, este é a base do modelo

de jogo, uma vez que este é fundamentado nas características e, posteriormente, nas próprias interpretações que cada jogador fará deste modelo. Logo, não é de todo igual jogar o jogador A ou o jogador B, pelo que a organização colectiva, por si só, não é o foco exclusivo do modelo adoptado pela ET. Também numa lógica de Progressão Complexa, é importante, dentro de cada morfociclo, aplicar exercícios na escala individual, no sentido em que aquelas que são as acções técnico-tácticas individuais mais básicas, se não forem reforçadas em treino, perderão a qualidade e o grau de eficácia, sendo, desta forma, necessário criar a propensão para que estas mantenham ou elevem o seu nível.

Existe, no entanto, uma questão à qual, dentro da literatura consultada pelo TE, a PT não dá uma resposta concreta, e que é importante para a ET. Trata-se da integração da preparação geral e da sua relação com a preparação específica. Soares (2008, p. 112) refere:

*“Será adequado um atleta de futebol exercitar os seus músculos extensores do joelho, por exemplo, numa máquina de musculação? Que transferência terão as adaptações provocadas por esse tipo de exercício em campo? [...] Enquanto que alguns optam por submeter os seus jogadores apenas a meios de treino específico sem recurso a treino básico, aproveitando os gestos específicos do futebol para maximizar a potência, outros entendem que o treino muscular deve assumir um papel de relevo no treino do futebolista. / **Tal como defendemos para o treino da resistência, também aqui pensamos ser possível e desejável conciliar as 2 posições**”.*

Ou seja, como Soares (2008) afirma, existem treinadores que consideram unicamente a preparação específica. Esta visão deve-se ao facto de, como o próprio autor afirma:

“[...] nem sempre é possível encontrar uma relação directa entre a força muscular e a performance do futebolista. [...] Existem evidências suficientemente fortes que permitem concluir não haver uma relação directa, por exemplo, entre a potência de remate e a força dos músculos extensores do joelho. Os testes por nós realizados em equipamento isocinético aplicados a centenas de jogadores profissionais demonstram claramente que nem sempre os que apresentam níveis de força mais altos são os que rematam mais forte”.

Ou seja, não existe uma aplicabilidade directa do trabalho realizado no ginásio no que diz respeito a uma execução técnico-táctica melhor. No entanto, o autor defende claramente a possibilidade de conciliação entre o treino e preparação geral e específico do futebolista. O autor (Soares, 2008) defende este argumento referindo:

“Para além da importância da aptidão física no rendimento do próprio atleta, a força pode desempenhar também um papel de grande relevo na prevenção de lesões. Hoje é amplamente reconhecido que, por exemplo, as rupturas dos músculos ísquio-tibiais estão muito relacionadas com o desequilíbrio entre extensores e flexores do joelho e que aumentam a sua incidência ao longo do jogo, relevando o papel da fadiga no aumento do risco de lesão.” (p. 112).

“Significa isto que o trabalho muscular é desnecessário e até contraproducente? Entendemos que não. O trabalho completamente fora do contexto do jogo, como seja por exemplo o reforço excêntrico dos ísquio-tibiais em máquina de musculação, permite, ainda que de forma indirecta, melhorar a qualidade do remate. A explicação para este facto prende-se com o seguinte raciocínio: ao treinarmos os músculos da face posterior da coxa, o jogador poderá treinar especificamente durante mais tempo, com mais intensidade, sentido a influência da fadiga mais tardiamente. [...] Ou seja, ele aumenta a sua qualidade de remate não pelo treino dos ísquio-tibiais, mas pelo aumento do trabalho específico feito no campo que lhe foi permitido, de forma indirecta, pelo trabalho de ginásio.” (pp. 112-113)

“É interessante verificar que o número de rupturas dos ísquio-tibiais aumenta no final da 1ª parte e no final da 2ª parte. Este facto sugere a importância do treino destes músculos como forma de atrasar os efeitos deletérios da fadiga na funcionalidade muscular. Como são músculos antagonistas na maioria dos esforços do futebol, o seu treino de forma específica torna-se muito difícil, senão impossível. Daí a importância do treino básico em situações fora do contexto do jogo.” (p. 113).

Também Garganta (2018) tem algumas afirmações que sustentam a visão de Soares:

“Por isso é preciso distinguir duas coisas no futebol: o treino para jogar, que é o treino das ideias; e depois o treino para poder treinar com alta intensidade, que é o treino da afinação das nossas cadeias. Se eu tiver um desequilíbrio nos flexores relativamente aos extensores, os ísquio-tibiais relativamente aos quadríceps... Se eu não trabalho isso, passado um tempo estou lesionado. É como um fórmula 1 que precisa de ir às boxes afinar [...] para depois, na próxima curva, não bater. Agora, o carro afinado só por si ganha alguma coisa? Não, mas eu tenho de o ter afinado para o ter disponível.”

“Então, o pianista hoje vai para o ginásio. Para quê? Para poder ensaiar muitas horas sem ter dores de costas. É ir para o ginásio que o faz tocar melhor o piano, directamente? Não, faz tocar indirectamente porque o faz estar mais tempo a praticar, com mais qualidade, sem padecer de dores nas costas.”

“Porque para o Mourinho poder trabalhar especificamente, tem de ter uma equipa atrás dele que muitas vezes nem sabe o que estão a fazer, e estão a trabalhar os jogadores no ginásio: treino proprioceptivo, equilíbrio das cadeias cinéticas, compensações... [...] O Mourinho diz: “Eu não vou para o ginásio.” Ele não vai, mas tem quem leve (os jogadores). E isso às vezes não passa para as pessoas. Só passa: “Ah, ele só trabalha no campo, o que interessa é isto” [...] É importante não sermos fundamentalistas.”

“As melhores equipas do mundo, os melhores jogadores do mundo, fazem este tipo de trabalho. Mesmo que o treinador não queira. E o que está a acontecer no futebol é que há jogadores que andam a treinar às escondidas [...]. Então não é melhor um treinador saber e poder acompanhar?”

(Relato de conversa para jogador que realizava trabalho de ginásio sem o conhecimento do treinador): *“Tu precisas disto e podes fazer isto, mas tens de negociar com o mister qual é o dia mais indicado”. [...] Depois o que acontece é um jogador ultra-talentoso que chegava aos jogos e parece que andava de “travão de mão puxado” [...]. E depois era lesões atrás de lesões.”*

“Eu sou apologista, vocês já perceberam, do treino específico representativo de treinar a ideia de jogo. Mas isto não pode ser descurado. E mais, tem de ser trabalhado desde a formação para os

jogadores aprenderem [...]. Um jogador chega a sénior: “Agora vamos para o ginásio...”, vai-lhe fazer mal de certeza absoluta. Ele não domina a técnica, ele não tem uma identificação com aquela actividade [...] e o próprio organismo do atleta de alto nível ressentem-se logo mal ele muda qualquer coisa no treino.”

Assim, é na linha de raciocínio dos autores que se encontra a visão da ET. É a visão da ET que, tal como afirma Garganta (2018), devem existir dois tipos no nosso modelo de treino: o treino do jogo e o treino de preparação para o jogo. Esta visão não menospreza os princípios e o modelo da PT. No entanto, considerar que unicamente a preparação específica será suficiente para as necessidades do atleta é um fundamentalismo que, tal como Garganta (2018) afirma, deve ser evitado. A frase de Soares (2008) é muito assertiva nesse sentido: *“Como são músculos antagonistas na maioria dos esforços do futebol, o seu treino de forma específica torna-se muito difícil, senão impossível. Daí a importância do treino básico em situações fora do contexto do jogo”*. Ou seja, há solicitações de treino, que são importantes para a criação e manutenção das condições físicas do atleta para treinar, que somente o treino específico não consegue oferecer, pelo que o fundamentalismo não é uma solução. Tal como afirma Castelo (2009, p. 497):

“Do referido (importância do modelo de jogo enquanto aspecto fundamental do planeamento de treino) não significa que, em certos momentos da preparação da equipa, não se privilegiem programas de acção com direcção unilateral, isto é, que se utilizem programas envolvendo meios e métodos que, estão principalmente dirigidos para a resolução de um problema concreto, qualquer que este seja, quer no plano do aperfeiçoamento de uma dada situação de jogo (p. ex. uma determinada circulação táctica ou esquema táctico), quer no desenvolvimento duma certa capacidade condicional (p. ex: melhorar a força reactiva, a resistência geral, etc.)”

Assim, concluindo, a periodização levada a cabo pela ET contemplou a interligação da preparação geral e específica. Importante referir que, contrariamente àquele que seria o objectivo de outros modelos de periodização, o objectivo da preparação geral da ET não passa pela criação de nenhum pico de forma física, mas sim pelo proporcionamento de solicitações para manutenção ou aquisição de determinados níveis de certas capacidades condicionais. Tal

como Soares (2008, p. 112), a ET considera possível o consólio de ambas, sendo este, inclusive, um princípio metodológico do treino. Este consólio será explicado em pormenor no sub-capítulo 4.2, referente ao modelo de treino.

2.9 Avaliação

Para a realização das avaliações foram escolhidos três momentos distintos da época:

1. **Última semana de Dezembro** - escolhida por dois motivos: por corresponder ao período transitório do macrociclo, existindo mais tempo para efectuar estas avaliações sem a pressão competitiva; por corresponder ao período em que a ET completou 1 mês de trabalho e, por essa razão, já existirem condições, ao nível do conhecimento do plantel, para se efectuar uma primeira avaliação qualitativa.
2. **Primeira semana de Março** – escolhida por corresponder ao período de encerramento da possibilidade de inscrição de novos jogadores, sendo o momento em que o plantel foi considerado oficialmente “fechado”.
3. **Última semana de Maio** – corresponde às últimas semanas do período competitivo e é escolhida com a lógica de ser feita uma avaliação sumatória do trabalho da ET.

A avaliação dos atletas do plantel foi realizada numa relação lógica com o modelo de jogo, pormenorizadamente descrito, posteriormente, no sub-capítulo 4.1. De uma forma geral, parece uma afirmação de consenso fácil dizer que as missões táticas, as acções técnico-táticas individuais e colectivas (Garganta, 1993; Castelo, 2009, pp. 121-154; Santos, Castelo & Silva, 2011), os perfis morfológicos e de esforço (Bangsbo, 2006; Horta, 2011, pp.97-126) dependem da posição e dos comportamentos do jogador previstos no modelo de jogo. Dessa forma, a avaliação levada a cabo pela ET foi feita com uma visão multifactorial – avaliando as componentes físicas, psicológicas, técnicas e táticas – e de especificidade - criando um modelo de avaliação baseado naquelas que, na visão da ET, são as características mais importantes de cada posição.

Assim, a avaliação dos atletas foi realizada de duas formas:

- Qualitativa: para os parâmetros táticos, técnicos e psicológicos
- Quantitativa: para a avaliação corporal dos atletas.

2.9.1 Avaliação qualitativa

A forma qualitativa foi utilizada para realizar a avaliação dos aspectos técnicos, táticos e psicológicos de cada jogador (Anexo 1). Este foi o modelo criado pela ET com base naquelas que são as características que mais valoriza em cada posição do seu modelo de jogo. As tabelas seguintes expressam os indicadores de avaliação qualitativa de cada posição:

Tabela 9 – Indicadores de avaliação qualitativa dos GR.

Técnicos	Táticos	Psicológicos
Técnica de Mãos	Posicionamento	Comunicação
Passe curto	Cobertura	Autoconfiança
Passe longo	Controlo da profundidade	Controlo emocional
Recepção		Decisão com bola
		Decisão sem bola

Tabela 10 – Indicadores de avaliação qualitativa dos DC.

Técnicos	Táticos	Psicológicos
Passe curto	Posicionamento	Comunicação
Passe longo	Coberturas/Dobras	Autoconfiança
Recepção	Controlo da Zona	Agressividade
Condução	Organização da Linha Defensiva	Controlo emocional
Cabeceamento	Construção	Decisão com bola
Contenção/Desarme		Decisão sem bola
Carga		

Tabela 11 – Indicadores de avaliação qualitativa dos Alas

Técnicos	Táticos	Psicológicos
Passe curto	Posicionamento	Comunicação
Passe longo	Cobertura/Dobras	Autoconfiança
Cruzamento	Controlo da zona	Agressividade
Recepção	Equilíbrios	Controlo emocional
Condução	Pressing defensivo	Decisão com bola
Cabeceamento	Profundidade ofensiva	Decisão sem bola
Contenção/Desarme		
Carga		
Finta/Drible		
Remate		

Tabela 12 – Indicadores de avaliação qualitativa dos Médios.

Técnicos	Táticos	Psicológicos
Passe curto	Posicionamento	Comunicação
Passe longo	Coberturas/Dobras	Autoconfiança
Recepção	Controlo da zona	Agressividade
Condução	Equilíbrios	Controlo emocional
Finta/Drible	Pressing defensivo	Decisão com bola
Contenção/Desarme	Profundidade ofensiva	Decisão sem bola
Remate	Mobilidade ofensiva	
	Combinações/Criação	
	Desmarcações	

Tabela 13 – Indicadores de avaliação qualitativa dos AC.

Técnicos	Táticos	Psicológicos
Passes curtos	Posicionamento	Comunicação
Passes longos	Pressing defensivo	Autoconfiança
Cruzamento	Profundidade ofensiva	Agressividade
Recepção	Mobilidade ofensiva	Controlo emocional
Condução	Combinações/Criação	Decisão com bola
Cabeceamento	Desmarcações	Decisão sem bola
Finta/Drible		
Remate		

2.9.2 Avaliação quantitativa

A avaliação quantitativa planeada do plantel passava pela avaliação corporal dos jogadores através de indicadores como o peso, o índice de massa corporal, a percentagem de massa gorda e a percentagem de massa muscular, como especificado no capítulo V. Esta avaliação estava prevista para a altura da interrupção natalícia do campeonato. No entanto, devido ao elevado número de jogadores que não compareceu aos treinos durante esse período, saindo do país para passar as festividades, a ET optou por planear essa avaliação para o final da época desportiva, servindo de base para o início da época seguinte. No entanto, devido à interrupção causada pela pandemia da COVID-19, esta acabou por não se realizar de todo.

Capítulo III – Caracterização da Equipa

3.1 Caracterização da equipa técnica

A equipa técnica integrada pelo treinador estagiário (ET) iniciou a sua actividade na equipa SB do SCLV a 26 de Novembro de 2019. Anteriormente à referida data, desde Agosto do mesmo ano, a ET encontrava-se no comando da equipa de Juniores A (Sub-19) do ACP. Tendo a maioria dos elementos da ET transitado de um clube para o outro, já existia um conhecimento prévio das capacidades e uma distribuição das responsabilidades de cada elemento. Tal, foi um factor facilitador do processo de adaptação a uma nova realidade.

A ET era constituída por 4 elementos, anteriormente discriminados na tabela 1 do presente relatório:

- **Treinador Principal – RR (Treinador Nível I/UEFA C):** licenciado em Ciências do Desporto, pela Faculdade de Motricidade Humana (FMH), conta com várias épocas enquanto treinador adjunto e principal de escalões de formação, sendo a sua última e mais importante experiência a passagem, enquanto treinador adjunto, pela equipa Sénior do Grupo Sportivo de Loures, que se encontrava a disputar o Campeonato de Portugal (3ª Divisão Nacional de Seniores). Tem a grande vantagem de conjugar as competências académicas com uma experiência competitiva de vários anos, enquanto jogador e treinador. É o principal responsável pela organização, planeamento e decisões tomadas relativamente à gestão e organização do grupo e respectivas actividades (treinos, jogos amigáveis, entre outros), tomando os conselhos da ET em consideração em todo esse processo. Para além dessas responsabilidades, sendo *personal trainer* de profissão, é responsável, em cooperação com o departamento de fisioterapia do clube, pela operacionalização de treinos de prevenção e recuperação dos jogadores lesionados do plantel de SB.

- **TE – João Rangel (Treinador Nível I/UEFA C):** mestrando em “Futebol – da Formação à Alta Competição”, da ULHT, conta com 5 épocas desportivas enquanto treinador, trabalhando com os mais variados escalões etários. Estando há vários anos no clube, tem a vantagem de ter um conhecimento profundo da cultura, das pessoas, do projecto e dos jogadores do clube. Assume as funções de treinador adjunto na ET, estando as suas responsabilidades e tarefas discriminadas no subcapítulo 2.2 do presente relatório.

- **Treinador adjunto/preparador físico – RF (Treinador Nível I/UEFA C):** aluno do mestrado em “Treino Desportivo”, pela FMH. É o único elemento que não pertencia à equipa técnica de Juniores A do ACP, já se encontrando a trabalhar com a equipa de SB do SCLV desde a época 2018/2019. Foi um elemento importante na integração da ET, transmitindo todo o conhecimento e experiência acerca do plantel. É, em conjunto com o treinador principal,

responsável pelo planeamento e pela operacionalização dos exercícios gerais para trabalho das capacidades condicionais.

-Delegado – MA: não possuindo formação académica nem experiência enquanto treinador, conta com vários anos de jogador, ao nível da formação, disputando as melhores divisões distritais e nacionais. Apesar de assumir as responsabilidades de delegado, é também um elemento importante no treino, auxiliando na organização, estruturação e operacionalização dos exercícios de treino.

De referir que a ET não dispunha de nenhum treinador de GR, pelo que o treino específico desta posição, inicialmente, não era realizado. Posteriormente, acordou-se que os GR da equipa SB teriam direito a realizar o treino orientado pelo Treinador de GR da equipa A. Assim, este passou a realizar-se à Sexta-feira, dia em que ambas as equipas partilhavam o mesmo campo de treino.

3.2 Caracterização do plantel

3.2.1 Caracterização inicial do plantel

Tal como referido, a ET iniciou funções em Novembro, já em pleno período competitivo, não tendo qualquer influência na escolha e formação do plantel. No entanto, foi encontrado um plantel que, na opinião da direcção do clube, chefe de escalão e, posteriormente, da própria ET, teria condições para lutar pela conquista do título da 3ª Divisão Distrital da AFL. O plantel inicial encontrado pela ET encontra-se caracterizado pormenorizadamente no Anexo 1 e na tabela 14:

Tabela 14 – Caracterização do plantel inicial (Legenda: GR – Guarda-Redes; DC- Defesa Central; AE – Ala Esquerda; AD – Ala Direita; MC – Médio Centro; MO – Médio Ofensivo; AC – Avançado Centro; FS – Futsal).

Jogador	Posição	Data de Nascimento	Clube Anterior	Avaliação Inicial
DP	GR	20-08-1999	SCLV	3,58
PFer	GR	16-10-1998	SCLV	3,67
JG	GR	27-12-2000	At. Cacém	2,00
GC	DC/AE	31-03-2000	Sassoeiros (FS)	2,67
PR	DC	16-03-1998	GD Belas	4,33
DV	DC	30-12-2000	SCLV	4,33
RM	DC	25-02-1999	SCLV	4,33
TP	DC/AD	25-03-1995	S. António	3,33
FG	AD	15-04-1998	SCLV	2,77
EK	AD	26-03-2000	CAC	1,45
MC	AD	11-05-2000	Estoril (FS)	3,00
RCard	AE	17-05-1993	Sem clube	2,45
LN	AE	15-02-2000	Belenenses SAD	3,64
BF	MC/AD	05-07-1999	SCLV	3,91
PFra	MC	13-08-1997	CAC	3,41
GF	MC/MO	17-05-2000	Damaiense	2,95
MA	MC	22-02-1997	SCLV	3,64
JA	MO	01-08-1997	Sem clube	3,41
PS	AC/MO	24-01-2000	Pinhalnovense	3,2
CG	AC	22-12-2000	Amora	3,7
AS	AC	23-05-1999	At. Cacém	3,55
BM	AC	07-05-1999	Casa Pia	3,1

O plantel inicial era constituído por 22 jogadores, dos quais 3 eram GR, 5 DC, 3 AD, 2 AE, 4 MC, 1 MO e 4 era AC. A média de idades encontrava-se nos 20,45 ($\pm 1,84$). Relativamente aos valores de avaliação qualitativa, a média da equipa encontrava-se no valor 3,29 ($\pm 0,72$), na qual 4,55% (1 jogador) se encontrava entre os níveis 1 e 2, 22,73% (5 jogadores) se encontravam entre os níveis 2 e 3, 59,09% (13 jogadores) se encontravam entre os níveis 3 e 4 e 13,64% (3 jogadores) se encontravam entre os níveis 4 e 5.

Destes valores é possível compreender que o plantel é jovem, o que está de acordo com os objectivos da criação da equipa B. O número de jogadores do plantel, assim como o número

de elementos por posição é, na opinião da ET, adequado, com excepção do número de MO, em que apenas existia 1 jogador especializado nessa posição. Relativamente à avaliação qualitativa do plantel, esta demonstra um núcleo forte de 16 jogadores entre os níveis 3 e 5, o que transmite confiança à ET de poder efectuar um trabalho que corresponda aos objectivos competitivos. É possível observar que os maiores valores de qualidade individual estão nos DC, o que está de acordo com a visão do chefe de escalão e treinador dos SA, no que diz respeito a possíveis jogadores que pudessem jogar na equipa A. Por outro lado, existem alguns jogadores em níveis qualitativos muito baixos. No entanto, dos 6 jogadores que se encontram abaixo do valor 3, 2 são terceiras opções para a posição e 1 deles, o jogador GF, apesar de apresentar um rendimento momentâneo baixo, apresentava também, na opinião da ET, certos indicadores de potencial a ser desenvolvido. Assim, fundamenta-se a opinião geral, dentro do clube, de que existe qualidade e equilíbrio no plantel da equipa.

3.2.2 Caracterização intermédia do plantel

Tal como referido no sub-capítulo 2.9.1, as inscrições de jogadores nas competições distritais encerraram a 29 de Fevereiro, o que fez com que o plantel apenas fosse considerado “fechado” a 1 de Março de 2020. Desde o início das funções da ET nos SB do SCLV, existiram, por variados motivos, alterações no plantel, quer ao nível de entradas e saídas de jogadores, quer ao nível de uma especialização de jogadores a posições e funções diferentes daquelas que era as suas principais anteriormente, baseado na avaliação inicial efectuada pela ET. De referir que devido à interrupção da competição, causada pela pandemia da COVID-19, esta acabou por ser também a última avaliação realizada ao plantel. Nesse sentido, a tabela 16, demonstra as alterações que existiram no plantel:

Tabela 15 – Caracterização do plantel final, fechado a 01/03/2020 (Legenda: GR – Guarda-Redes; DC- Defesa Central; AE – Ala Esquerda; AD – Ala Direita; MC – Médio Centro; MO – Médio Ofensivo; AC – Avançado Centro; FS – Futsal; SA – Seniores A).

Jogador	Posição	Data de Nascimento	Clube Anterior	Avaliação Intermédia
DP	GR	20-08-1999	SCLV	3,75
PFer	GR	16-10-1998	SCLV	3,75
JG	GR	27-12-2000	At. Cacém	2,00
NV	DC	14-03-1999	Sem clube	4,39
PR	DC	16-03-1998	GD Belas	4,33
DV	DC	30-12-2000	SCLV	4,33
RM	DC	25-02-1999	SCLV	4,33
TP	AD	25-03-1995	S. António	3,33
EK	AD	26-03-2000	CAC	1,45
MC	AD	11-05-2000	Estoril (FS)	3,00
GC	AE	31-03-2000	Sassoeiros (FS)	2,67
LN	AE	15-02-2000	Belenenses SAD	3,64
BF	MC/AD	05-07-1999	SCLV	3,91
PFra	MC	13-08-1997	CAC	3,41
GF	MC/MO	17-05-2000	Damaiense	3,14
MA	MC	22-02-1997	SCLV	3,64
RCrav	MO	15-07-1999	SCLV (SA)	3,41
PP	MO	07-04-2000	Damaiense	3,59
CG	AC	22-12-2000	Amora	3,70
AS	AC	23-05-1999	At. Cacém	3,55
BM	AC	07-05-1999	Casa Pia	3,45
FM	AC/AD	02-11-1999	Sem clube	3,35
RCard	AC	17-05-1993	Sem clube	2,60

A análise da tabela permite observar que o número de jogadores subiu para 23, estando os mesmos distribuídos por 3 GR, 4 DC, 3 AD, 2 AE, 4 MC, 2 MO, 5 AC. A média de idades manteve-se praticamente igual – 20,43 ($\pm 1,80$). Já os níveis de avaliação aumentaram significativamente, estando a média nos 3,42 ($\pm 0,72$), com 4,35% (1 jogador) entre os níveis 1 e 2, 13,04% (3 jogadores) entre os níveis 2 e 3, 65,22% (15 jogadores) entre os níveis 3 e 4 e 17,39% (4 jogadores) entre os níveis 4 e 5.

As principais diferenças entre esta e a tabela anterior estão marcadas a amarelo. Assim,

é possível observar que se deram as saídas de 3 jogadores – FG, JA e PS – e a entrada de 4 jogadores – NV, RCrav, PP e FM. Observa-se, também, a alteração da posição de jogadores – TP (anteriormente DC), GC (anteriormente DC) e RCard (anteriormente AE) – tendo sido especializados noutras posições do campo, tendo em conta as suas características e necessidades do plantel. Por fim, a maior evolução de rendimento observou-se nos jogadores DP e PFER, no jogador GF e no jogador BM. A ET acredita que a evolução destes jogadores se deu por motivos distintos: relativamente aos GR DP e PFER, acredita-se que a evolução destes dois atletas se deu, não só pela integração nos treinos de GR dos SA, mas também sobretudo pela dificuldade dos adversários disputados nestas fases competitivas, sendo estes muito mais solicitados, quer em treino, quer em jogo. Relativamente aos jogadores GF e BM, a ET acredita que estes já demonstravam um potencial de crescimento interessante, faltando, para além do tempo de jogo (factores extrínsecos), alguma maturidade (factores intrínsecos), em processo de crescimento, ao nível das movimentações e tomadas de decisão sem bola.

Capítulo IV – Modelos de Jogo, Treino e Observação

4.1 Modelo de jogo

No capítulo II foi abordado o conceito de “modelo de jogo” e a sua importância, principalmente para a PT. Por conseguinte, neste sub-capítulo o conceito será novamente abordado e resumido sobre o que é conceptual e praticamente. Posteriormente, será especificado o modelo de jogo que orientou toda a equipa dos SB do SCLV.

4.1.1 Enquadramento teórico

4.1.1.1 Definição de modelo de jogo

Castelo (2009, p.478) define “modelo” como uma construção teórica elaborada com o intuito de representar e reproduzir um sistema, com as partes e respectivas interações que o constituem. Assim, para o autor (p.479), o modelo de jogo será uma abordagem teórica construída com intuito de representar as relações e inter-relações que compõem uma forma específica de jogar numa determinada equipa, possuindo 3 funções essenciais:

- a) Definir as missões táticas específicas, individuais e colectivas;
- b) Orientar o processo de treino numa determinada direcção
- c) Ser o principal critério de avaliação entre o treino e a competição.

Para Teixeira (2020, p.12), o principal objectivo do modelo de jogo é referenciar a organização da equipa. Cabe ao treinador construir uma ideia definida do que é pretendido em todos os momentos. Este é um sistema vivo, sempre em constante construção, destruição e reconstrução. Por fim, para o autor, as grandes vantagens da criação de um modelo de jogo estão:

- a) Na facilidade em transmitir a informação aos jogadores;
- b) Na optimização do entrosamento entre jogadores;
- c) Na especialização do treino da equipa;
- d) No estabelecimento duma identidade colectiva da equipa.

Apesar de ser uma construção iniciada nas ideias do treinador, o modelo de jogo não se esgota aí. O modelo de jogo é extremamente dependente daquela que será a abordagem e interpretação dos jogadores (Oliveira, 2006, pp. 155-156). Para além destes, é igualmente

importante que o modelo de jogo duma equipa esteja de acordo com a cultura estrutural do clube que representa. Será de extrema dificuldade um treinador do Fútbol Club Barcelona, por exemplo, adoptar um modelo de jogo sustentado em abdicar da posse de bola e procurar o Contra-Ataque (Tobar, 2018, p.83). Assim, é muito importante que o modelo de jogo seja, o mais possível, uma identidade colectiva para treinadores, jogadores, adeptos e direcção do clube.

A unidade estrutural do modelo de jogo é o “princípio de jogo”. Os princípios de jogo são padrões intencionais expressos à escala individual, sectorial, intersectorial e colectiva. (Maciel, 2011, p.11 *apud* Tobar, 2018, p.77). Para Oliveira (2006, pp.155-156), este termo faz todo o sentido, uma vez que o modelo se inicia nas ideias do treinador, mas não termina aí. Como já referido, o desenvolvimento do modelo de jogo é, posteriormente, levado a cabo pelos jogadores, processo que acarreta imprevisibilidade. Para o autor, não é de todo importante restringir a liberdade criativa do jogador, mas sim orientá-la para determinados padrões dentro duma organização colectiva desejada. Apesar do modelo ser um “objectivo final” (Teixeira, 2020, p.12), esse “objectivo final” acaba por ser uma utopia, no sentido em que, com o tempo, existirá sempre algum processo que perderá qualidade, necessitando de reforço constante (Carvalho, Lage & Oliveira, 2015, p.21). Desta forma, conclui-se que o termo “princípio de jogo” se adequa na perfeição ao que o modelo de jogo representa. Estes por sua vez, separam-se hierarquicamente em macro, meso e micropalavras (Tobar, 2018, p. 77).

Concluindo, o modelo de jogo duma equipa é uma construção teórica, iniciada nas ideias do treinador, principal responsável pela sua operacionalização, e desenvolvida pelos jogadores, com o objectivo de organizar todos os seus elementos num só sentido. Este é constituído por princípios de comportamentos técnico-tácticos, em várias escalas, para cada momento e fase do jogo. Esclarecido o conceito, torna-se necessária a compreensão que momentos e fases do jogo são esses que o modelo contempla. No seu íntimo, o modelo de jogo é uma descrição dos princípios que sustentam os processos ofensivo (quando a equipa tem a posse de bola) e os processos defensivos (quando a posse de bola está a cargo da equipa adversária). Por conseguinte, torna-se necessária a compreensão do que constitui os processos ofensivos e defensivos no futebol.

4.1.1.2 Caracterização do processo ofensivo

A caracterização dos processos ofensivo e defensivo, na estruturação do modelo de jogo

por parte da ET, foi efectuada com base nas definições da literatura da temática. Assim, o processo ofensivo foi, essencialmente, caracterizado em 3 momentos do jogo (Teixeira, 2020, p. 14; Tobar, 2018, p.37):

1. Organização ofensiva: momento em que uma equipa tem a posse de bola e em que os jogadores se encontram em posicionamento ou já posicionados numa estrutura ofensiva. É o momento ofensivo de maior duração.

2. Transição ofensiva: instantes em que acontece a recuperação da posse de bola. É caracterizada pelas interações, movimentações e acções técnico-tácticas imediatas à recuperação da posse podendo, ainda, ser contemplada e preparada nos instantes precedentes à recuperação da bola através da atitude e posicionamento dos jogadores ainda em momento defensivo. É o momento ofensivo de menor duração, aparecendo e dissipando-se em poucos segundos após os quais a equipa entra no momento de organização ofensiva ou, caso perca a posse de bola, novamente em processo defensivo.

3. Esquemas tácticos ofensivos: comumente designadas por “bolas paradas” ou, como definem Castelo & Matos (2013), por “situações fixas do jogo”. São os momentos favoráveis a uma equipa consequentes e emergentes da saída da bola do terreno de jogo ou por uma falta realizada pela equipa adversária. Estes são os pontapés de saída, pontapés de baliza, pontapés de canto, lançamentos da linha lateral, pontapés de livre directo e indirecto e grandes penalidades.

Para além dos 3 momentos de jogo, o processo ofensivo é caracterizado por 3 fases distintas (Castelo, 2009, pp. 178-180):

1. Fase de Construção do processo ofensivo (ou apenas “fase de Construção”): é a fase de maior duração e que mais frequentemente acontece num jogo. Tem como objectivo a progressão da bola da zona de recuperação para as áreas vitais e mais propícias à criação da oportunidade de golo. Para a concretização desse objectivo, esta fase caracteriza-se pela circulação e variação do centro de jogo, combinações e alternância de movimentações dos jogadores no sentido de procurar os melhores espaços na estrutura adversária para progredir. Por ser a fase que se realiza nas zonas mais próximas da própria baliza e pelos jogadores mais recuados no sistema de jogo da equipa, esta fase envolve uma grande gestão do binómio segurança/risco na tomada de decisão dos jogadores. Caso contrário, uma tomada de decisão arriscada nesta fase pode gerar uma oportunidade perigosa de golo para o adversário.

2. Fase de Criação de situações de finalização (ou apenas “fase de Criação”): etapa

onde se procura atacar as melhores zonas para finalizar. Caracteriza-se por aí ocorrerem as combinações taticamente mais complexas, assim como as acções técnico-táticas individuais mais arriscadas, de forma a provocar a abertura das zonas de finalização. Esta fase exige uma maior velocidade nas acções técnico-táticas individuais e colectivas, assim como uma maior e mais veloz mobilidade dos jogadores, quando comparada com a fase de Construção. É, também, a fase onde se procura provocar o adversário, de forma a que este cometa infracções às leis do jogo que permitam a conquista de esquemas táticos ofensivos perigosos (principalmente pontapés de livre e pontapés de grande penalidade).

3. Fase de Finalização: fase de culminação de todo o trabalho colectivo e concretização do principal objectivo do jogo de futebol: o golo. Devido à urgência na protecção da baliza, esta fase caracteriza-se pela existência de pouco espaço de acção, pelo que é exigida uma ainda mais rápida velocidade de decisão e execução técnica, quando comparada com as outras duas fases. Devido, ainda, à avultada diferença que existe, no futebol, entre o número total de processos ofensivos e o número de processos que culminam como o remate/finalização, exige-se, nesta fase, uma grande eficácia finalizadora aos jogadores.

O processo ofensivo, nas 3 fases e nos momentos de organização e transição, pode ser secundado por 3 tipos de método de jogo (Castelo, 2009, pp. 183-192):

1. Contra-ataque: é o método ofensivo mais rápido. Caracteriza-se por uma transição e organização de elevadíssima velocidade, promovendo uma rápida mudança de atitude e comportamentos técnico-táticos (movimentações rápidas em largura e profundidade). Possui um reduzido tempo de construção, elevada velocidade de decisão e execução técnica, sustentada na intervenção dum número reduzido de jogadores e de acções técnico-táticas simples. O objectivo deste método é o aproveitamento do desequilíbrio adversário quando este se encontra com posse de bola, impedindo que se organize numa estrutura compacta, de forma a explorar os espaços e, assim, criar e concretizar, o mais rapidamente possível, o golo. Para que o contra-ataque seja bem-sucedido, é importante a solicitação dos jogadores com maior velocidade de deslocamento, decisão e execução técnico-tática, assim como uma preparação estratégico-tática colectiva antecipada do momento ofensivo, ou seja, antes até da recuperação concreta da posse de bola.

2. Ataque rápido: o ataque rápido apresenta muitas semelhanças ao método do contra-ataque. A principal diferença entre ambos reside no facto do contra-ataque procurar a finalização antes da organização estrutural da equipa adversária, enquanto que, no ataque

rápido, a última fase do ataque será condicionada por um menor espaço de acção devido à organização defensiva do adversário. No entanto, tal como o contra-ataque, também o ataque rápido pressupõe uma rápida transição e organização ofensiva, elevada velocidade de execução e decisão, curto número de jogadores envolvidos e simplicidade de acções técnico-táticas empregues, assim como terá, igualmente, de ser preparado ainda antes do momento ofensivo através do posicionamento e das características dos jogadores envolvidos.

3. Ataque posicional: é o método de jogo que pressupõe uma maior duração da fase de construção. Ao contrário dos restantes, o ataque posicional pressupõe a envolvência de vários jogadores e uma preferência pelo jogo indirecto (maior variação do centro de jogo e ligação entre sectores – defensivo, intermédio e avançado – da equipa). Baseando-se numa fase de construção mais prolongada, obriga a uma maior inteligência na tomada de decisão, de forma a não provocar riscos desnecessários em zonas próximas da própria baliza. Envolve uma elevada mobilidade e alternância de movimentações dentro da estrutura adversária, fundamentada numa ocupação em largura e profundidade (comprimento) do terreno de jogo. É, portanto, o método de jogo mais elaborado e de maior exigência ao nível da tomada de decisão.

Por fim, para além daqueles que são os princípios “Específicos” de determinado modelo de jogo (e por isso designados com inicial maiúscula), existem 4 princípios específicos da modalidade que caracterizam o processo ofensivo (Castelo, 2009, pp. 302-323):

1. Penetração (1º atacante): princípio que sustenta a progressão no terreno de jogo, através da penetração nas diferentes linhas da organização defensiva adversária, como o principal objectivo do 1º atacante, ou seja, do portador da bola. Independentemente de questões situacionais e contextuais, este princípio é o grande orientador da tomada de decisão do jogador em posse. Tal não significa que este deva tomar única e exclusivamente decisões e acções verticais. Pelo contrário, o princípio da Penetração pressupõe que o portador da bola oriente a posse da equipa para espaços vitais ou estratégicos, variando o ângulo e momento do ataque, assim como que simule as suas verdadeiras intenções tácticas, de forma a equivocar o adversário e obter os melhores espaços para a progressão da equipa. No entanto, sempre que possível, a primeira acção do portador da bola deverá realizar-se no sentido da baliza adversária. Este princípio pode ser executado, na prática, através das acções técnico-táticas como o passe, a condução, o drible e o remate.

2. Cobertura Ofensiva (2º atacante): princípio que afirma a necessidade imediata, após a recepção da bola por um colega, da colocação ou deslocamento de jogadores numa linha

mais recuada em relação ao portador da bola. Esta acção é importante para garantir a possibilidade de penetração do 1º atacante, estando garantida uma linha de passe segura, caso não seja possível a progressão, e, ao mesmo tempo, estando garantido o equilíbrio da equipa e uma oposição imediata perto do centro de jogo, caso o 1º atacante perca a bola do seu controlo. A distância desta cobertura ofensiva para o portador da bola será a adequada tanto quanto permita, primeiramente, que o jogador em cobertura possa receber o passe do colega sem pressão defensiva imediata dos adversários directos e, secundariamente, aquando duma possível recepção do passe possa progredir no sentido da baliza adversária.

3. Mobilidade (3º atacante): uma vez assegurada a cobertura aos companheiros de posse de bola, os restantes colegas deverão cumprir o princípio da mobilidade. Este baseia-se num conjunto de deslocamentos no terreno de jogo, coordenados com a dinâmica ofensiva da equipa, e realizando-se da forma o mais taticamente inteligente possível. Este princípio tem como objectivos tácticos a criação de espaços em vários locais da estrutura adversária, desequilibrar o centro de jogo defensivo, provocar a incerteza no adversário através duma imprevisibilidade de movimentações e posicionamentos e permitir as trocas posicionais e funcionais entre os jogadores em organização ofensiva.

4. Espaço: para além dos 3 princípios mencionados, alguns autores mencionam também a existência de um 4º princípio ofensivo. O princípio do Espaço transmite a necessidade de ocupação constante da largura e profundidade (comprimento) do terreno de jogo, de forma a aumentar o espaço entre defesas e atacantes e, por consequência, aumentar a dificuldade de captação da bola e, assim, criar espaços livres na organização defensiva adversária (Costa *et al*, 2009).

Por conseguinte, a caracterização do processo ofensivo no futebol pode ser resumida através da tabela 16:

Tabela 16 – Quadro-resumo das características do processo ofensivo.

Momentos	Fases	Métodos	Princípios
Organização ofensiva	Construção	Contra-ataque	Penetração
Transição ofensiva	Criação	Ataque rápido	Cobertura ofensiva
Esquemas tácticos ofensivos	Finalização	Ataque posicional	Mobilidade Espaço

4.1.1.3 Caracterização do processo defensivo

Tal como o processo ofensivo, o processo defensivo é igualmente caracterizado por momentos, fases, métodos de jogo e princípios específicos. Desta forma, são essencialmente 3 os momentos existentes neste tipo de processo (Teixeira, 2020, p. 14; Tobar, 2018, p.37):

1. Organização defensiva: momento em que uma equipa se encontra sem a posse de bola e em que os jogadores já estão posicionados, ou se encontram em rápido reposicionamento, de forma a montar uma estrutura defensiva compacta.

2. Transição defensiva: instantes em que se dá a perda da posse de bola. Corresponde às interacções, movimentações e acções técnico-tácticas imediatas à perda da posse. Pode ainda ser preparada através de atitudes e posicionamentos ainda em momento ofensivo. É o momento defensivo de menor duração, emergindo e desaparecendo em poucos segundos, após os quais a equipa entra no momento de organização defensiva ou, caso recupere a posse de bola, novamente em processo ofensivo.

3. Esquemas tácticos defensivos: momento de igual definição aos esquemas tácticos ofensivos, com a diferença que este representa esses momentos fixos do jogo desfavoráveis à equipa.

Por outro lado, segundo Castelo (2009, pp. 215-220), o processo defensivo apresenta 3 fases distintas:

1. Equilíbrio defensivo: fase do processo defensivo que começa a sua preparação ainda durante o processo ofensivo. Devido à imprevisibilidade do jogo, a perda da posse pode ocorrer a qualquer momento. Como tal, deverão ser colocados jogadores em Cobertura Ofensiva, durante o processo ofensivo, de forma a garantir a oposição ao adversário nos momentos de transição defensiva. Após a perda da posse de bola, esta fase caracteriza-se por uma reacção veloz da equipa em direcção ao portador da bola e aos espaços vitais a proteger. Esta reacção surge, primeiramente, com o objectivo de condicionar o portador da bola e, se possível, recuperar imediatamente a bola e relançar o ataque. Secundariamente, caso esse condicionamento e recuperação não sejam possíveis, o objectivo da acção dos jogadores nesta fase passa por impedir uma acção ofensiva rápida do adversário, obrigando-o a temporizar o seu ataque e, assim, permitir a reorganização colectiva numa estrutura defensiva compacta.

2. Recuperação defensiva: fase que começa após a primeira tentativa de recuperação imediata da bola, no momento da transição, durando até ao momento em que a equipa se

encontra totalmente montada na sua estrutura defensiva. Esta fase tem como acções principais a marcação dos espaços e atacantes, a recuperação posicional de toda equipa, interpondo-se entre o adversário e a baliza e, concretamente, a obstrução das acções individuais e colectivas dos adversários.

3. Defesa propriamente dita: fase principal do processo defensivo. Situação onde todos os jogadores já se encontram posicionados numa estrutura compacta, protegendo os espaços vitais à progressão do adversário. Esta fase tem como objectivos, não só a protecção da própria baliza, como também a aplicação duma pressão colectiva e organizada sobre o adversário, no sentido de provocar erros que permitam a recuperação da posse de bola.

Igualmente ao processo ofensivo, o processo defensivo pode ser sustentado por diferentes tipos de métodos de jogo. Segundo Castelo (2009, pp. 221-236), no caso defensivo, estes são 4:

1. Individual: método defensivo fundamentado nas situações de “1x1” (1 contra 1), onde cada defesa tem como referência um único determinado atacante, marcando-o de forma agressiva e apertadamente durante o momento defensivo. É o método de maior exigência física e mental, exigindo uma elevada capacidade física e de concentração para acompanhar todas as movimentações do adversário directo. O objectivo deste método é a inibição da recepção da bola por parte do adversário ou, caso tal não seja possível, impedir que a receba em condições favoráveis ao desenvolvimento do processo ofensivo. Desta forma, é o método de maior responsabilização individual.

2. Zona: método onde a equipa se organiza em diversas linhas defensivas e onde cada jogador passa a ser responsável por uma zona de marcação. É um método de maior solidariedade e de maior responsabilização colectiva pela defesa de determinado espaço e, conseqüentemente, das acções dos jogadores que aí passam a actuar. A organização defensiva torna-se uma tarefa mais colectiva, posicionando-se, principalmente, em relação à referência da bola. Cada jogador, assim, passa a ser responsável pela intervenção numa única zona de acção quando aí aparece a bola, o adversário em posse e/ou outro qualquer adversário, independentemente de quem seja.

3. Misto: método que conjuga os métodos Individual e Zona. Tal como no método Zona, cada jogador é, inicialmente, responsável por uma única zona de marcação. No entanto, difere deste pelo facto de cada defesa ser responsável por acompanhar a movimentação do portador da bola, que inicialmente se encontrava na sua zona de acção, para outra zona que não a sua,

libertando-o da sua marcação e reposicionando-se na sua zona original apenas quando o adversário liberta a bola ou se dirige para espaços não vitais. Este método aumenta a exigência e a capacidade de adaptação das coberturas ao 1º defesa, pois o posicionamento deste pode evoluir temporariamente para zonas diferentes da inicialmente prevista.

4. Zona pressionante: método caracterizado por uma marcação colectiva exigente e agressiva sobre o portador da bola, com o objectivo da rápida recuperação da posse de bola em zonas mais profundas do terreno de jogo ou, caso tal não seja possível, condicioná-lo de forma tal que a probabilidade deste incorrer num erro decisional ou de execução técnico-táctica se torna elevada. Difere do método Zona pelo facto de permitir que cada jogador possa abandonar a sua e procurar outras zonas de marcação, principalmente as mais próximas do centro de jogo (local onde se encontra a bola), reduzindo-se, assim, significativamente o espaço e tempo ao portador da bola e aos atacantes mais perto deste. Dessa forma, a movimentação agressiva dos defesas procura conduzir o adversário para uma zona específica do terreno de jogo onde, aí, a equipa apresenta uma melhor capacidade para recuperar a posse de bola e relançar o processo ofensivo.

Por fim, também o processo defensivo, para além dos já mencionados princípios Específicos de cada modelo de jogo, apresenta alguns princípios específicos da modalidade:

1. Contenção (1º defesa): resposta ao princípio ofensivo da Penetração. Se o objectivo do 1º atacante é progredir, sempre que possível, no sentido da baliza adversária, já o Princípio da Contenção pretende interpor-se entre o portador da bola e o seu objectivo, condicionando-o de forma a conduzi-lo para áreas menos vitais. Na prática, o movimento da contenção é realizado através duma aproximação ao 1º atacante, fechando-lhe o ângulo de progressão de determinado espaço e abrindo o de outro menos perigoso. Torna-se importante que o defesa se coloque numa distância adequada e que opte pelo *timing* adequado. Caso contrário, em vez de condicionar estará a abrir espaços importantes ao atacante. A nível técnico, o princípio da Contenção exige um bom posicionamento dos apoios (pés) do defesa, assim como uma boa capacidade de deslizamento sobre essa posição. Os apoios deverão posicionar-se em diferentes linhas (um apoio à frente e outro à retaguarda), orientados para o espaço onde se pretende condicionar o atacante. Ao mesmo tempo, é também importante uma boa capacidade de rotação sobre o apoio da retaguarda, caso o adversário possua a capacidade para quebrar o condicionamento e orientar-se para o espaço a proteger.

2. Cobertura Defensiva (2º defesa): princípio que, tal como o da Cobertura Ofensiva,

tem como objectivo garantir a segurança e ajuda à acção do, neste caso, 1º defesa. Assim, existirá uma oposição imediata ao adversário após a ultrapassagem ao jogador em Contenção, sendo também uma oposição a potenciais linhas de passe o atacante possa ter. O posicionamento deste jogador deve situar-se numa diagonal (cerca de 45º graus) à retaguarda do 1º defesa. A distância efectiva entre estes dois jogadores depende da local do centro do jogo, podendo ser maior à medida que a bola se aproxima da baliza adversária e menor à medida que a bola se aproxima da própria baliza.

3. Equilíbrio: princípio que pressupõe o posicionamento do 3º defesa na mesma ou numa linha ligeiramente mais recuada à da Cobertura Defensiva, fechando outros espaços vitais e outras linhas de passe (em Mobilidade) ao portador da bola. Neste sentido, o papel do jogador a cumprir o princípio do Equilíbrio é adaptar-se em função do posicionamento dos colegas em defesa do centro de jogo, tendo especial atenção aos 3ºs atacantes que se desmarcam longe do local da bola. São também os responsáveis por se posicionar em Cobertura Defensiva caso os jogadores inicialmente em Cobertura tenham de colocar em Contenção.

4. Concentração: para além dos 3 princípios mencionados, alguns autores acrescentam a existência de um 4º princípio. Trata-se do princípio da Concentração, que contrariamente ao princípio ofensivo do Espaço, expressa a necessidade de redução do espaço entre os jogadores defensores, perto e em função do centro do jogo. Esta movimentação posicional de concentração tem como objectivo a estruturação dum bloco compacto, reduzindo o espaço de acção e as opções de decisão aos atacantes. Concluindo, se por um lado a equipa com bola deve espalhar-se ao longo da largura e comprimento do terreno de jogo, a equipa sem bola deve concentrar-se posicionalmente principalmente no corredor onde se encontra a bola e no corredor central, sendo este último o local onde se encontra o principal alvo a defender: a baliza (Costa *et al.*, 2009).

Por conseguinte, a caracterização do processo defensivo no futebol pode ser resumida através da tabela 17.

Tabela 17 – Quadro-resumo da caracterização do processo defensivo.

Momentos	Fases	Métodos	Princípios
Organização defensiva	Equilíbrio defensivo	Individual	Contenção
Transição defensiva	Recuperação defensiva	Zona	Cobertura defensiva
Esquemas tácticos defensivos	Defesa propriamente dita	Misto	Equilíbrio
		Zona pressionante	Concentração

4.1.2 Modelo de jogo dos SB do SCLV 2019/2020

Aquando da entrada da ET, existiu um cuidado da parte desta para desenvolver o trabalho que já vinha da anterior equipa técnica. Assim, não existiram alterações profundas naquelas que eram as ideias da equipa até ao momento, tendo sido acrescentadas, obviamente, algumas ideias próprias da ET.

Desta forma, a equipa dos SB do SCLV, na época 2019/2020, adoptou um sistema de 3-5-2 (ou 3-4-1-2) no momento ofensivo e de 5-3-2 (ou 5-2-1-2) no momento defensivo. Assim, os sistemas de jogo (figuras 11 e 12) pressupunham a existência de 1 Guarda-Redes (GR); 2 Alas: 1 Ala Direito (AD) e 1 Ala Esquerdo (AE); 3 Defesas Centrais (DC): 1 Defesa Central do Lado Direito (DCD), 1 Defesa Central do Meio (DCM) e 1 Defesa Central do Lado Esquerdo (DCE); 2 Médios Centro (MC): 1 Médio Centro do Lado Direito (MCD) e 1 Médio Centro do Lado Esquerdo (MCE); 1 Médio Ofensivo (MO); 2 Avançados Centro (AC): 1 Avançado Centro do Lado Direito (ACD) e 1 Avançado Centro do Lado Esquerdo (ACE).

As diferenças entre sistemas adoptados prenderam-se, essencialmente, com o posicionamento dos Alas. A sua função em momento ofensivo era garantir a máxima largura, assim como a profundidade, variando esta última da fase ofensiva em questão e de outras variáveis situacionais como o resultado corrente de jogo, por exemplo. Já em momento defensivo, estes tinham a missão táctica de Equilibrar a equipa junto aos DC, protegendo a zona de finalização adversária em total alinhamento com estes.

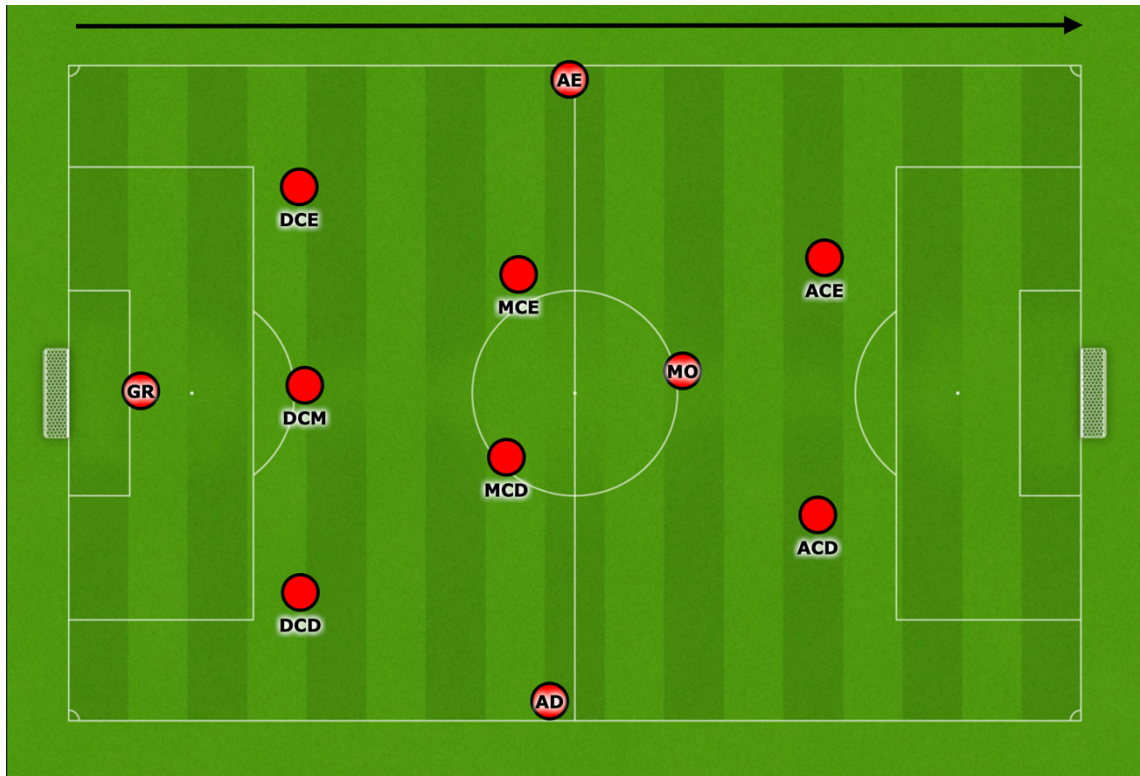


Figura 11 – Sistema ofensivo (3-5-2 ou 3-4-1-2) dos SB do SCLV.



Figura 12 – Sistema defensivo (5-3-2 ou 5-2-1-2) dos SB do SCLV.

Seguidamente, serão explicitados os princípios Específicos que orientaram o modelo da

equipa. De referir que, na visão da ET, os Macroprincípios foram estabelecidos como a ideia geral para o momento em questão; os Mesoprincípios como os comportamentos colectivos que formarão, na prática, o cumprimento do Macroprincípio e, por fim, os Microprincípios as missões táticas específicas de cada posição do sistema de jogo no referido momento. Passando a exemplificar, serão referidos, primeiramente, os princípios Específicos para o processo ofensivo e, posteriormente, os seguidos no processo defensivo.

4.1.2.1 Modelo de jogo em processo ofensivo

4.1.2.1.1 Organização ofensiva

No momento de organização ofensiva, a equipa sustentou-se nos seguintes princípios Específicos:

1. Macroprincípio: i) equipa dominadora maioritariamente com posse de bola, sustentada por um método de Ataque Posicional; ii) maioritariamente após a transição ofensiva, deve procurar o Ataque Rápido ou Contra-Ataque, de forma a avolumar o resultado corrente de jogo a seu favor; iii) caso não seja possível realizar o Ataque Rápido ou Contra-Ataque ou as variáveis situacionais não o recomendem, a equipa deverá manter a posse de bola voltando a sustentar-se no Ataque Posicional.

2. Mesoprincípios:

a. Fase de Construção: i) equipa montada em toda a largura e profundidade; ii) movimentação pelos espaços livres; iii) procura de trocas posicionais; iv) rápida variação do centro de jogo, de forma a abrir espaço de progressão; v) procura do passe entrelinhas (de forma a ligar o jogo entre sectores e a quebrar linhas de pressão adversária); vi) em caso de jogo directo procura preferencial dos AC, quer nas costas da última linha adversária, quer para a disputa da 1ª bola.

b. Fase de Criação: i) procurar, o mais rapidamente e nas melhores condições possíveis, o último passe (nas costas da última linha adversária) ou o cruzamento; ii) procura do 3º homem (combinações indirectas) entrelinhas (entre a penúltima e última linha defensivas adversárias); iii) procura do espaço livre (provocação de um corredor do terreno de jogo para, posteriormente, atacar rapidamente outro corredor); iv) procura de situações 1 contra 1 nos corredores laterais; v) acreditar até ao fim e acompanhar a movimentação dos colegas, de forma a criar uma situação de finalização mais perigosa.

c. Fase de Finalização: i) ataque das zonas do 1º poste, 2º poste, penalti e entrada da área adversária; ii) equipa concentrada (psicológica e posicionalmente) para as segundas bolas; iii) procurar, o mais rapidamente possível, a execução do remate mesmo que em condições não ideais.

3. Microprincípios:

a. GR: i) ser sempre uma solução em Cobertura Ofensiva aos DC; ii) procurar solicitar os DC e Alas preferencialmente através de passe em trajectória rasteira. Caso não seja possível, procurar os AC e MO através de passe em trajectória aérea; iii) evitar solicitar os MC (ou MO, em caso de troca posicional com um destes) orientados de costas para a baliza adversária, a não ser que estes não possuam qualquer oposição perto de si, de forma a poderem orientar a sua recepção para o objectivo; iv) nas fases de Criação e Finalização, posicionar alguns metros atrás dos DC, sempre mais perto do corredor onde se encontra a bola, para proteger o espaço nas costas destes.

b. DC: i) ser maioritariamente uma Cobertura Ofensiva aos restantes colegas podendo, em algumas situações e apenas um dos 3 simultaneamente, desmarcar verticalmente e ser uma solução dentro da estrutura adversária; ii) sempre que possível, progredir com bola controlada na direcção da baliza adversária; iii) circular a bola entre si de forma a descobrir o melhor ângulo e espaço de ataque; iv) alternar o tipo de decisão (p.e. alternar entre passe curto e passe longo; alternar entre circular e acelerar o jogo).

c. Alas: i) devem posicionar-se, inicialmente, num sector intermédio; ii) quando em zonas de Construção procurar combinações com MC, MO e AC, devendo optar por solicitar os DC sempre que não esteja reunido o espaço de progressão; iii) quando em zonas de criação devem procurar as situações de 1x1 e a solicitação directa dos AC (p.e. passe diagonal em trajectória aérea para o AC do lado oposto ao seu; cruzamento antecipado para a área adversária); iv) em zonas de Criação e Finalização procurar assegurar a profundidade nos corredores laterais; v) em fase de Finalização, o Ala do lado oposto deverá colocar-se à entrada da área adversária podendo, em certas situações, atacar a zona do 2º poste; vi) em caso de Construção directa, o Ala do lado onde se encontra a bola tem liberdade para se desmarcar na máxima profundidade, enquanto que o do lado oposto deverá colocar-se no corredor central numa zona perto dos DC.

d. MC: i) devem posicionar-se inicialmente nas costas da primeira linha de pressão adversária; ii) em zonas de Construção, o MC do lado onde se encontra a bola tem maior liberdade de desmarcação e troca posicional com o MO, enquanto que o outro deve

manter o posicionamento; iii) em zonas de Construção, deverão evitar o contacto físico com os adversários, procurando decidir o mais rápido e seguro possível; iv) em zonas de Criação, têm liberdade decisional com bola, devendo sempre seguir as prioridades definidas pelos Mesoprincípios e tomar a melhor decisão possível para o colectivo; v) nas fases de Criação, Finalização e sempre que um dos MC tem a bola em sua posse, o outro, normalmente o MC do lado oposto onde se encontra a bola, deverá colocar-se em Cobertura Ofensiva (posicionamento de extrema importância no equilíbrio da equipa uma vez que ambos os Alas se projectam em profundidade); vi) em zonas de Finalização, o MC do lado onde se encontra a bola deverá ocupar a zona da entrada da área do adversário, podendo entrar dentro da área em caso de troca posicional com o MO.

e. MO: i) em zonas de Construção deve seguir os mesmos Microprincípios que os MC; ii) jogador com maior liberdade posicional, sendo a sua movimentação a referência de desmarcação para os MC; iii) em zonas de Criação tem liberdade decisional devendo, tal com o os MC, seguir as prioridades dos Mesoprincípios e tomar a melhor decisão possível para o colectivo; iv) na fase de Criação, poderá ocupar o espaço livre em profundidade libertado pela movimentação dos AC; v) em momentos de Finalização, a seguir aos AC, é o jogador com maior liberdade para atacar zonas de finalização dentro da área adversária.

f. AC: i) alternância entre movimentações de aproximação e afastamento do portador da bola; ii) AC do lado da bola responsável por explorar espaço nas costas dos defesas laterais adversários; iii) na fase de Criação, deverão procurar combinações que lhes permitam, posteriormente, movimentar-se para zonas de Finalização; iv) na fase de Criação, têm liberdade para realizar trocas posicionais com o MO, MC e Alas; v) na fase de Finalização, deverão atacar os espaços dentro da área adversária.

Os exemplos das dinâmicas descritas encontram-se representados nas figuras seguintes.



Figura 13 – Primeira representação das dinâmicas ofensivas da equipa na fase de Construção.



Figura 14 – Segunda representação das dinâmicas ofensivas da equipa na fase de Construção.



Figura 15 – Terceira representação das dinâmicas ofensivas da equipa na fase de Construção.

A figura 13 demonstra a disposição inicial da equipa na fase de Construção. Os Alas procuram, primeiramente, assegurar a máxima largura, subindo posteriormente no terreno de jogo como demonstra a figura 14. Os MC posicionam-se diagonalmente onde o Médio do lado da bola (MCE na figura 13) procura dar um pouco mais de profundidade, trabalhando os espaços nas costas dos médios adversários. Já o Médio do lado oposto (MCD na figura 13) posiciona-se numa linha mais recuada e próxima dos DC, garantindo o equilíbrio da equipa e, desta forma, permitir a subida de ambos os Alas. A figura 14 permite, ainda, perceber que a variação do centro de jogo exige o reposicionamento destes jogadores. Estando a bola a ser circulada da esquerda para a direita (passe do DCE para o DCM), o MCD passa a procurar espaços mais profundos enquanto que o MCE se encaminha para um posicionamento mais recuado, garantindo a manutenção do referido equilíbrio.

Por outro lado, a figura 15 demonstra outras dinâmicas que a equipa assume também na fase de Construção. Verifica-se uma alternância de movimentos entre AC, onde o ACE (AC do lado da bola) realiza um movimento de aproximação do portador da bola (DCE), enquanto que o ACD (AC do lado oposto) procura espaços mais profundos do terreno de jogo. Este movimento do ACE abre um espaço para que se realize o movimento de ruptura do MCE sobre a última linha defensiva adversária, funcionando momentaneamente como MO. Já o MO, existindo esta movimentação, passa a funcionar como um elemento de ligação entrelinhas, assumindo o papel do MCE. Por sua vez, os Alas mantêm a máxima largura, acrescentando e garantindo a máxima profundidade à equipa nos corredores laterais.



Figura 16 – Representação das dinâmicas ofensivas da equipa nas fases de Criação e Finalização.

Já a figura 16 demonstra as dinâmicas e a disposição da equipa nas fases de Criação e Finalização. Após a chegada a zonas de Criação, o objectivo é efectuar, o mais rapidamente e nas melhores condições possíveis, o último passe para a Finalização dos colegas. Assim, a figura demonstra uma das formas de Criação que o modelo de jogo contempla: cruzamento do corredor lateral para a área adversária. É possível observar que o AE, portador da bola, possui uma Cobertura Ofensiva mais próxima dada pelo ACE, fruto do movimento de aproximação que este realizou na figura 15, ficando, conseqüentemente, num posicionamento mais recuado que, outrora, seria do MCE. Assim, o MCE assume o posicionamento deste dentro da área. Na imagem, o MCE encontra-se desenquadrado da baliza devido a um movimento de aproximação à bola que este realizou anteriormente, no sentido de arrastar adversários consigo e abrir mais espaços para os colegas em zonas de Finalização: ACD e MO. Após este movimento, deverá colocar-se numa zona mais central da entrada da área adversária, de forma a estar presente na disputa pelas segundas bolas e evitar a transição ofensiva adversária. Similarmente, o AD deverá ocupar a outra posição central à entrada da área adversária, conforme indica a seta na figura 16.

4.1.2.1.2 Transição ofensiva

Para o momento da transição ofensiva, a ET criou os seguintes princípios Específicos:

1. Macroprincípios: i) saída das zonas de pressão com bola controlada, de forma a lançar rapidamente o Contra-Ataque ou Ataque Rápido; ii) em função do resultado, do momento do jogo e da localização do terreno de jogo onde a posse de bola é recuperada, a equipa poderá optar pela temporização das acções ofensivas, entrando em Ataque Posicional.

2. Mesoprincípios: i) prioridade inicial é a finalização; ii) caso esta não seja imediatamente possível, procurar solicitar MO e AC; iii) por sua vez, caso tal não seja possível, ou num momento de jogo em que se torna uma melhor decisão temporizar as acções ofensivas, procurar a variação segura do centro de jogo; iv) por fim, na impossibilidade da variação, deverá procurar colocar a bola na profundidade, fora do terreno de jogo ou conquistar uma falta, evitando perder a posse da mesma em zonas vitais.

3. Microprincípios:

a. Portador da bola: deve tomar a sua decisão em função das prioridades estabelecidas nos Mesoprincípios,

b. Restantes colegas de equipa: i) caso o portador da bola se encontre com possibilidade de iniciar a progressão ou a variação do centro de jogo, deverão rapidamente ocupar o espaço em largura e profundidade; ii) caso o portador da bola se encontre pressionado e/ou numa posição desfavorável à Penetração, a equipa deverá “desconfiar” da possibilidade deste falhar e manter o posicionamento defensivo, podendo, posteriormente, subir no terreno de jogo caso a bola seja colocada em profundidade ou fora do terreno de jogo.



Figura 17 – Primeira representação das dinâmicas da equipa no momento da transição ofensiva.



Figura 18 – Segunda representação das dinâmicas da equipa no momento da transição ofensiva.

As figuras 17 e 18 representam exemplos dos comportamentos adoptados em transição ofensiva. Após a recuperação, o portador da bola deverá ele próprio efectuar o golo. Caso tal não seja possível, o portador da bola deverá isolar um colega para o golo ou, por sua vez, caso tal não seja possível, deve combinar com os AC ou o MO, de forma a progredir no terreno de jogo e a lançar o Contra-Ataque ou o Ataque Rápido. Ora, nesse sentido, as figuras anteriores representam esta última opção referida. O ACE (AC do lado oposto ao da bola) realiza um movimento de aproximação ao portador da bola, tornando-se uma solução para a ligação dos sectores de jogo. Enquanto isso, a equipa vai-se movimentando novamente em largura e profundidade, oferecendo novas soluções de ataque à baliza adversária, como são os casos do ACD e dos três outros jogadores marcados na figura 18 (incluindo o inicialmente portador da bola).

Por fim, as prioridades, em termos decisoriais, encontram-se ordenadas pelos números “1”, “2” e “3” da figura 18. Assim, conclui-se que a prioridade do ACE é isolar o colega adversário que se desmarca nas costas da última linha defensiva adversária (ACD). Caso essa possibilidade se feche ou, por incapacidade do ACE em receber orientado para a baliza adversária ou passar de primeira para esse colega, essa possibilidade não exista em primeira instância, deverá combinar directamente com o jogador que lhe passou a bola (combinação directa). Este encontra-se de frente para o jogo e a opção por este passe permitirá dar mais algum tempo para a desmarcação dos outros jogadores. Caso, por sua vez, este jogador, após o passe, se encontre marcado pelos adversários, dever-se-á procurar o terceiro homem

(combinação indirecta).

4.1.2.1.3 Esquemas tácticos ofensivos

Por sua vez, nos momentos dos esquemas tácticos ofensivos, estabeleceram-se os seguintes princípios Específicos:

1. Macroprincípios: i) recurso à mobilidade e à criatividade na Criação da melhor situação de finalização; ii) em certas zonas do terreno e momentos do jogo, optar pela temporização e entrada na fase de Construção.

2. Mesoprincípios:

a. Lançamentos da linha lateral: i) são maioritariamente utilizados para dar continuidade aos normais processos de Construção e Criação; ii) em situações excepcionais, em função do resultado, momento e zona do terreno de jogo, poderá recorrer-se à colocação directa da bola em zonas de Finalização; iii) em zonas recuadas do terreno onde jogo, quando existe grande pressão por parte do adversário, este esquema táctico deverá ser utilizado para colocar a bola o mais longe possível, de forma a ultrapassar essa zona de pressão.

b. Pontapés de canto: i) procura de mobilidade e trocas posicionais entre os jogadores nas zonas de Finalização; ii) equilíbrio posicional para a disputa das segundas bolas e da defesa do espaço entre a equipa e o GR; iii) criatividade e alternância decisional por parte do executante deste momento.

c. Livres: i) em zonas recuadas do terreno de jogo, deverão ser um recurso para o recomeço da fase de Construção; ii) em zonas mais adiantadas do terreno de jogo, deverão ser aplicados os mesmos Mesoprincípios dos pontapés de canto.

d. Grandes penalidades: liberdade total na decisão e execução deste esquema táctico.

3. Microprincípios:

a. Lançamentos da linha lateral: i) organização estrutural semelhante à das normais fases de Construção, garantindo linhas de passe próximas à esquerda, centro e direita do lançador; ii) à excepção das Coberturas Ofensivas ao lançador, as restantes linhas de passe têm liberdade para realizar trocas posicionais entre si; ii) em situações de jogo directo para as zonas de Finalização, deverá ser montada uma estrutura semelhante às dos pontapés de canto ofensivos; iii) nos lançamentos em zonas recuadas, onde existe grande pressão do adversário, o AC do lado onde se realiza o lançamento deverá aproximar-se do lançador, para poder ser uma

referência para a primeira bola, devendo 1 a 2 outros colegas realizar movimentos verticais de ruptura para atacar o espaço libertado pelo AC.

b. Pontapés de canto: i) colocação de 4 jogadores dentro da grande área (ataque do 1º poste, 2º poste, penalti/pequena área e zona do GR); 2 jogadores à entrada da grande área adversária; 1 jogador em desmarcação de aproximação, vindo do 1º poste, para arrastar adversário e ser solução para um canto curto; 2 jogadores na zona do meio-campo, estando 1 em marcação Individual à referência adversária e o outro em Cobertura Defensiva; ii) procura de mobilidade e trocas posicionais entre os 4 jogadores que atacam dentro da grande área; iii) combinação de determinados sinais gestuais realizados pelo executante, de forma a que os restantes atacantes saibam para que zona se dirigirá o cruzamento executado por este.

c. Livres: i) **livres situados atrás da linha da grande área adversária:** colocação de 2 jogadores à entrada da área, 1 a 3 jogadores a equilibrar a equipa perto do meio-campo, 1 a 2 jogadores para bater o livre e 4 a 5 jogadores a atacar a baliza adversária; ii) **livres laterais situados à frente da linha da grande área adversária:** organização igual à do pontapé de canto; iii) **livres indirectos dentro da grande área adversária:** definição do marcador e executante do posterior remate à baliza. Para além destes, deverão posicionar-se 4 jogadores dentro da grande área (com o objectivo de finalizar um passe ou uma 2ª bola resultante da marcação do livre), 2 a 3 jogadores à entrada da grande área (preparados para a disputa e execução duma 2ª bola que aí ressalte, de forma a evitar a transição ofensiva adversária) e 1 a 2 jogadores numa linha mais recuada (de forma a proteger o espaço entre a equipa e o GR).

d. Grandes penalidades: i) respeito pela lista de marcadores elaborada pela ET; ii) liberdade total do marcador para decidir e executar este momento.

e. Pontapés de saída: a equipa deverá estruturar-se no seu sistema de jogo ofensivo, ocupando a largura e profundidade como normalmente o faria na fase de Construção.

As figuras 19, 20 e 21 exemplificam a disposição da equipa em alguns dos esquemas tácticos mencionados:



Figura 19 – Representação da disposição da equipa nos lançamentos de linha lateral ofensivos.

A figura 19 exemplifica visualmente o que foi descrito sobre os lançamentos de linha lateral. A disposição e comportamentos são semelhantes para os lançamentos em ambas as linhas laterais. O lançador é, normalmente, o Ala do lado onde se realiza o lançamento, como é o caso do AE na figura. Este, por sua vez, possui 4 opções de passe concedidas pelo ACE (à esquerda), MO e MCE (ao centro) e DCE (direita). Os restantes jogadores posicionam-se de forma semelhante à que adoptariam na fase de Construção. Como também referido, os jogadores que estão a dar linha de passe ao lançador, à excepção da Cobertura Ofensiva (DCE), ou seja, ACE, MO e MCE, têm liberdade para se movimentarem e efectuar trocas posicionais entre si, de forma a confundir as marcações adversárias e a conseguir o melhor espaço para receber o passe do lançador.

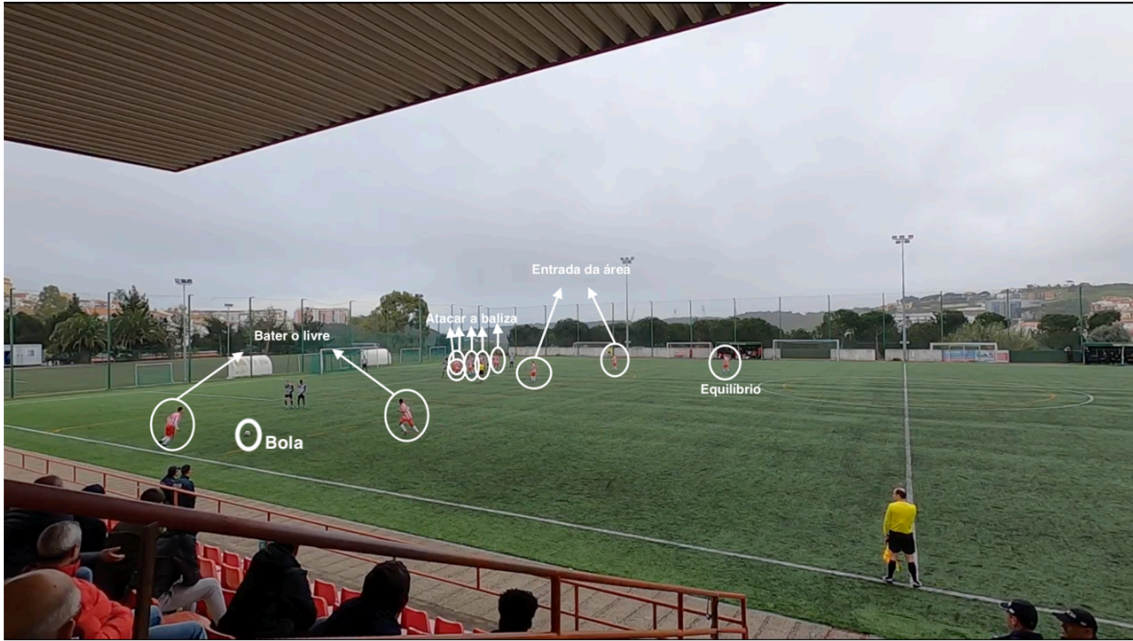


Figura 20 – Representação da disposição da equipa nos livres ofensivos.

Já a figura 20 exemplifica a disposição da equipa nos livres ofensivos. O número de jogadores à entrada da área é sempre constante – 2 – de forma a ocupar racionalmente o espaço para onde as segundas bolas podem ser deflectidas. Em função do número de jogadores que o adversário coloca em profundidade, como referências para lançar o Contra-Ataque após a recuperação da posse, o número de jogadores varia entre 1 e 3, sendo o objectivo ter superioridade numérica sobre o adversário nessa zona. Já o número de jogadores no ataque à baliza varia entre 4 e 5, enquanto que o número de jogadores perto da bola, como possibilidade para executar o livre, varia entre 1 e 2, dependendo ambos do número de jogadores na zona do equilíbrio. Assim, de forma prática, caso a equipa adversária coloque 1 jogador como referência em profundidade, como ajustamento ao exemplo representado na figura 20, um dos dois possíveis executantes junta-se ao colega em equilíbrio. Em cenários mais extremos, onde a equipa adversária coloca 2 referências, seria também um dos jogadores de ataque à baliza adversária a fazer esse ajustamento posicional.



Figura 21 – Representação da disposição da equipa nos pontapés de canto ofensivos.

Por sua vez, a figura 21 exemplifica a disposição da equipa nos pontapés de canto ofensivos. Neste esquema táctico são definidos 4 jogadores de ataque à baliza adversária, 1 jogador que realiza um movimento de aproximação à bola, vindo do poste da baliza (com o objectivo de abrir espaços na zona de Finalização ou ser solução para o canto curto), 1 executante para bater o livre, 2 jogadores à entrada da área e 2 jogadores na zona de equilíbrio. Em situações em que a equipa adversária não coloca qualquer jogador em profundidade, como demonstra a figura 21, o jogador que se posiciona à entrada da área do lado onde se realiza o pontapé de canto pode movimentar-se em aproximação ao executante e, assim, ser mais uma solução para o canto curto. Caso este realize esta movimentação, o seu posicionamento à entrada da área deve ser compensado por 1 dos 2 jogadores na zona do equilíbrio.

4.1.2.2 Modelo de jogo em processo defensivo

4.1.2.2.1 Organização defensiva

No momento de organização defensiva, a equipa sustentou-se nos seguintes princípios Específicos:

1. Macroprincípios: i) equipa agressiva, com o objectivo de recuperar a bola o mais perto possível da baliza adversária, sustentada num método Zona Pressionante; ii) em algumas

situações e zonas do campo, o método defensivo pode variar para um método Zona ou mesmo Individual.

2. Mesoprincípios:

a. Defesa propriamente dita – fase de Construção adversária: i) equipa montada em bloco alto, perto da área adversária, com as várias linhas bem juntas e compactas; ii) orientação do jogo adversário para as zonas dos corredores laterais – zona preferencial de recuperação da posse; iii) ACs definem o momento de subida das linhas e de pressão colectiva sobre o adversário; iv) controlo da profundidade (do espaço nas costas da última linha defensiva) é realizada através do princípio da “bola coberta/descoberta” – adversário a progredir sem oposição ou pressão colectiva falhada (linha de pressão ultrapassada ou centro de jogo variado) requer recuo das linhas defensivas, de forma a reduzir o espaço potencialmente explorável entre última linha e o GR; v) em algumas situações (p.e. últimos minutos dum jogo em que a equipa se encontra em vantagem), a equipa pode montar-se num bloco médio ou baixo, sustentada num método Zona.

b. Defesa propriamente dita – fase de Criação adversária: i) equipa secundada por um método Zona, voltando à Zona Pressionante através de indicadores da acção adversária como o passe para a Cobertura Ofensiva, má recepção dum passe e/ou bola no ar; ii) prioridades: fechar o corredor central, os espaços entrelinhas (entre as 3 linhas defensivas, mas principalmente entre a penúltima e última linhas) e intralinas (entre dois jogadores da mesma linha defensiva); iii) condicionamento do adversário para os corredores laterais, Concentrando e fechando as linhas de passe de variação do centro de jogo; iv) inteligência nos momentos de saída à Contenção e de desarme do adversário, de forma a não abrir espaços vitais e a não cometer faltas desnecessárias; v) organização da última linha defensiva segue-se pelos jogadores dessa linha em Cobertura Defensiva (ou seja, jogadores em Cobertura Defensiva são a referência de alinhamento dos jogadores em Equilíbrio).

c. Defesa propriamente dita – fase de Finalização adversária: i) manutenção dum método Zona até à linha da própria área de grande penalidade (“grande área”); ii) opção por um método Individual a partir da linha da referida área, onde cada jogador deve marcar agressivamente o seu jogador de forma a impedir que esse finalize ou que finalize em condições ideais; iii) sempre que a bola é retirada da referida área, todos os jogadores devem voltar ao método Zona, sair dessa área, retirando profundidade (através da lei do fora-de-jogo) e encurtando o espaço de remate aos adversários.

d. Recuperação defensiva: i) ocupação rápida dos posicionamentos defensivos;

ii) condicionamento preferencial do adversário para os corredores laterais, podendo-se, excepcionalmente, conduzi-lo para o corredor central caso aí exista uma superioridade numérica substancial; iii) neutralizar o mais depressa possível as situações de Contra-Ataque ou Ataque Rápido do adversário, recorrendo-se, se necessário, em espaços mais avançados do terreno de jogo e executada sem possibilidade de expulsão do jogador infractor, a acções faltosas.

3. Microprincípios:

a. GR: i) na fase de Construção adversária, é responsável pelo controlo do espaço entre a baliza e a última linha defensiva; ii) nas fases de Criação e Finalização é responsável, primeiramente, pela defesa da baliza adversária e, secundariamente, pelo controlo da zona entre a baliza e a zona da marca de grande penalidade; iii) tem o dever, pela sua posição privilegiada de frente para todos os acontecimentos do jogo, de estar em constante comunicação com os colegas de equipa.

b. DC: i) na fase de Construção adversária são os principais responsáveis pelo controlo da profundidade defensiva; ii) nas fases de Construção e Criação adversárias são as Coberturas Defensivas aos Alas e MCs; iii) na fase de Finalização adversária são os responsáveis pela protecção das zonas vitais devendo, dentro da área de grande penalidade, adoptar uma marcação Individual, acompanhando a sua referência adversária para outras zonas da área de grande penalidade; iv) são as referências para o posicionamento dos jogadores em Equilíbrio na última linha defensiva e dos MC em Cobertura Defensiva, Equilíbrio ou Concentração.

c. Alas: i) na fase de Construção adversária, o Ala do lado onde se encontra a bola é responsável pela Cobertura Defensiva ao AC, enquanto que o do lado oposto deverá Equilibrar perto dos DC; ii) nas fases de Criação e Finalização adversária deverão formar uma linha de 5 jogadores com os DC, sendo o Ala do lado onde se encontra a bola responsável pelas Contenções e Coberturas Defensivas na sua zona, enquanto que o outro deverá focar-se no fecho de espaços, linhas de passe e nos jogadores em Mobilidade na sua zona defensiva; iii) na fase de Finalização adversária, deverão optar por um método Individual, em semelhança aos DC.

d. MC: i) na fase de Construção adversária, o MC do lado da bola é responsável pela Cobertura Defensiva no corredor central ao AC, enquanto que o outro deverá posicionar-se (em Equilíbrio) numa diagonal mais recuada em relação ao primeiro MC; ii) na fase de Criação, são os principais responsáveis pelo fecho do espaço imediatamente à frente da última linha defensiva, devendo o MC do lado onde se encontra a bola colocar-se numa posição entre o DC

desse lado e o DCM, enquanto que o outro deverá posicionar-se entre o DCM e o DC do lado oposto; iii) na fase de Finalização adversária deverão colocar-se à entrada da própria área de grande penalidade podendo, em certas ocasiões, defender espaços e jogadores dentro dessa área.

e. MO: i) na fase de Construção adversária, deverá dar uma Cobertura Defensiva no corredor central, numa posição diagonal entre o AC e o MC do lado da bola, formando um triângulo com estes dois, de forma a fechar as linhas de passe de variação do centro de jogo; ii) nas fases de Criação e Finalização adversárias deverá colocar-se inicialmente numa diagonal com o MC que se encontra em Equilíbrio e, caso este passe a Cobertura Defensiva, posicionar-se em Equilíbrio na mesma linha que este;

f. AC: i) na fase de Construção adversária, o AC do lado onde se encontra a bola deverá ser a Contenção ao portador da bola, efectuando uma movimentação de dentro para fora, de forma a condicionar o adversário para o corredor lateral. Já o outro AC deverá posicionar-se numa diagonal superior ao MO, fechando linhas de passe de variação do centro de jogo e pressionando o GR adversário, caso esse seja solicitado; ii) nas fases de Criação e Finalização adversárias, deverão Concentrar com a restante equipa, mantendo-se um dos AC mais em profundidade e o outro colocando-se mais próximo da linha média.

As figuras seguintes explicitam as dinâmicas da equipa nos momentos de organização defensiva:



Figura 22 – Primeira representação da dinâmica defensiva da equipa na fase de Construção adversária.



Figura 23 – Segunda representação da dinâmica defensiva da equipa na fase de Construção adversária.

As figuras 22 e 23 demonstram a disposição inicial da equipa no momento de pressão à Construção adversária. As imagens demonstram a aproximação do ACE ao portador da bola, fazendo-lhe Contenção e orientando-o para o corredor lateral, enquanto que o ACD Concentra próximo deste, fechando as linhas de passe adversárias para variar o centro de jogo e pressionando o GR, caso a bola seja passada para este. O MO e o MCE (MC e Ala do lado da bola) aproximam-se do centro de jogo, garantindo as Coberturas Ofensivas. Os restantes jogadores constituem os Equilíbrios. Os DC são os jogadores que definem o posicionamento da última linha defensiva. O DCE (DC do lado da bola) é a referência a partir da qual toda a linha defensiva deve alinhar. O MCD (MC do lado oposto ao da bola) posiciona-se numa linha diagonal em relação ao MCE, num espaço sensivelmente entre o DCM e DCD. O objectivo é que este possa fechar o corredor central e as linhas de passe entrelinhas. Já o AD (Ala do lado oposto ao da bola) deverá alinhar com o DCD, formando uma última linha de 4 jogadores. Uma vez que o DCE poderá ter de sair desta última linha para fechar um espaço em Cobertura Ofensiva ou mesmo para constranger um jogador adversário na sua zona, este movimento de Equilíbrio, por parte do AD, é importantíssimo para fechar os espaços e as linhas de passe longe do centro de jogo, uma vez que toda a linha pode ser obrigada a bascular com a saída do DCE. Na figura, existiu uma variação de centro de jogo, por parte do adversário, do corredor direito para o esquerdo, daí que o AD se encontre ainda em reposicionamento, devendo realizar o movimento descrito pela seta na figura 22.



Figura 24 – Terceira representação da dinâmica defensiva da equipa na fase de Construção adversária (pressão ultrapassada).

Já a figura 24 demonstra os comportamentos reactivos que os jogadores devem adoptar quando esta pressão é ultrapassada. A Contenção inicial realizada pelo ACE mostra-se ineficaz e deixa o portador da bola com espaço para progredir. Desta forma, tendo sido ultrapassados, os AC devem recuperar o seu posicionamento, ou seja, Concentrar perto do portador da bola, limitando o seu tempo de decisão e impedindo que este jogue com as suas Coberturas Ofensivas e varie o centro de jogo. Por sua vez, o MO, sendo a Cobertura Ofensiva mais próxima, torna-se a Contenção ao portador da bola, fechando a linha de passe de mais próxima no corredor central e orientando o adversário para o corredor lateral. As restantes Coberturas Ofensivas (AE e MCE), uma vez que o portador da bola não tem uma oposição frontal directa, devem retardar o seu movimento de aproximação, fechando espaço entrelinhas onde a bola pode entrar, atrasando a tomada de decisão do adversário. O jogador em Equilíbrio no corredor da bola (DCE) deve manter o seu posicionamento, fechando o espaço nas costas do AE e MCE e condicionando a acção do adversário a jogar de costas nessa zona, caso a bola entre aí. Uma vez que o portador da bola tem a possibilidade de colocar uma bola longa no espaço entra a última linha defensiva e o GR (bola descoberta), os restantes DC e o AD devem começar a baixar no terreno de jogo, orientando os seus apoios no sentido da sua baliza e dando 2 a 3 passos nessa direcção. Por causa deste movimento dos DC e AD, pode abrir-se espaço no corredor contrário entre a linha média e a linha defensiva. Nesse sentido, o MCD (médio do lado oposto) deverá manter o seu Equilíbrio num posicionamento semelhante, dificultando a

ligação entrelinhas pelo corredor oposto onde se encontra a bola.



Figura 25 – Primeira representação da dinâmica defensiva da equipa nas fases de Criação e Finalização adversárias.



Figura 26 – Segunda representação da dinâmica defensiva da equipa na fase de Criação e Finalização adversárias.



Figura 27 – Terceira representação da dinâmica defensiva da equipa nas fases de Criação e Finalização adversárias

Por sua vez, as figuras 25, 26 e 27 representam os posicionamentos e dinâmicas nas fases de Criação e Finalização adversárias. Neste momento, o ACD (AC do lado onde se encontra a bola) é responsável por Concentrar defensivamente mais perto do centro de jogo, enquanto que o outro deverá posicionar-se de forma mais profunda no terreno de jogo, constituindo uma referência para atacar o espaço entre a linha defensiva e o GR adversários no momento da transição ofensiva. Já o MO posiciona-se numa diagonal em relação ao MCE, podendo alinhar com este caso o MCD (MC do lado da bola) passe à Contenção e o MCE tenha de passar à Cobertura Defensiva. Já os MC, por sua vez, posicionam-se numa linha horizontal frontal à linha defensiva, onde o MCD (MC do lado da bola) ocupa um espaço entre AD e DCD e o MCE (MC do lado oposto) ocupa um espaço entre DCD e DCM. Por fim, o posicionamento dos jogadores da linha defensiva é estabelecido em função do jogador mais próximo do corredor da bola, ou seja, inicialmente é o AD (Ala do lado da bola) quem constitui a referência para o alinhamento sendo que, quando este sai do seu espaço para efectuar a Contenção, passa a ser o DCD a referência. Caso este, por sua vez, efectue a Contenção ao adversário, a lógica é semelhante, passando a ser o DCM a referência. Estas referências zonais são, no entanto, diferentes quando as marcações se realizam dentro da própria área de grande penalidade (grande área). Aí, tal como demonstram as figuras 26 e 27, o método defensivo é o Individual, passando a ser os adversários as referências de posicionamento dos jogadores da linha defensiva.

4.1.2.2.2 Transição defensiva

No momento de transição defensiva, seguiram-se os seguintes princípios Específicos:

1. Macroprincípios: i) recuperação, o mais rápida possível, da posse de bola através dum método Zona Pressionante; ii) na impossibilidade dessa recuperação, procurar o reposicionamento defensivo num método Zona.

2. Mesoprincípios (Fase do equilíbrio defensivo): i) momento começa a ser preparado através de alguns equilíbrios posicionais no momento ofensivo; ii) rápido encurtamento posicional de toda a equipa em largura e profundidade; iii) procurar recuperar a posse de bola o mais rapidamente possível; iv) caso tal não seja possível, dependendo da zona do terreno de jogo e da possibilidade de expulsão do infractor, procurar travar o portador da bola através de acções faltosas; por sua vez, tal não sendo possível, a equipa deve recuar colectivamente no terreno de jogo, de forma a atrasar a decisão do portador da bola e permitir a reorganização defensiva da equipa.

3. Microprincípios:

a. 1º defesa: aplicar, o mais rapidamente, o princípio da Contenção ao portador da bola seguindo, posteriormente, as prioridades estabelecidas pelos Mesoprincípios.

b. Restantes colegas de equipa: i) adoptar os posicionamentos das Coberturas Defensivas, Equilíbrios e toda a Concentração colectiva em função do 1º defesa; ii) aquando da impossibilidade de recuperar a posse ou travar faltosamente as acções adversárias, deverão recuar no terreno de jogo e temporizar as suas acções de tentativa de recuperação da posse de bola; iii) em função da zona do terreno de jogo, e conseqüentemente da possibilidade do adversário poder finalizar, deverão encurtar o espaço de decisão e execução ao adversário.

As figuras seguintes demonstram os comportamentos descritos:



Figura 28 – Primeira representação da dinâmica da equipa nos momentos de transição defensiva.



Figura 29 - Segunda representação da dinâmica da equipa nos momentos de transição defensiva.



Figura 30 – Terceira representação da dinâmica da equipa nos momentos de transição defensiva.



Figura 31 – Quarta representação da dinâmica da equipa nos momentos de transição defensiva.

Como demonstram as quatro figuras, existe uma diferença significativa entre o posicionamento dos jogadores no momento ofensivo e nos momentos que se seguem à perda da posse de bola. Enquanto que a equipa se encontra aberta no momento ofensivo, de forma a aproveitar ao máximo o espaço e a dificultar a captação da bola por parte do adversário, já o momento da transição defensiva caracteriza-se por uma acção de Concentração colectiva em

função do local onde se encontra a bola. Esse momento, assim, caracteriza-se por uma forte pressão imediata sobre o portador da bola, a partir da qual os jogadores imediatamente atrás se posicionam em Cobertura Defensiva, adaptando-se os Equilíbrios, caso existam, a partir daí. Os restantes jogadores Concentram, realizando movimentos de aproximação ao centro de jogo.

4.1.2.2.3 Esquemas tácticos defensivos

Por sua vez, para os momentos dos esquemas tácticos defensivos, foram criados os seguintes princípios Específicos:

1. Macroprincípios: i) regra geral, todos, sem excepção, participam na defesa dos esquemas tácticos - prioridade máxima é evitar a Finalização adversária; ii) excepcionalmente, em certas zonas do terreno e momentos do jogo poder-se-à optar pelo posicionamento de alguns jogadores com foco único na transição ofensiva.

2. Mesoprincípios:

a. Lançamentos da linha lateral: i) organização estrutural semelhante à do normal sistema táctico defensivo; ii) criação duma forte zona de pressão no local do lançamento – evitar a Finalização, Criação e Construção adversária; iii) recuperar, o mais rapidamente possível, a posse de bola.

b. Pontapés de canto: i) Concentração defensiva total para evitar a Finalização adversária; ii) concentração e atitude competitivas máximas nas disputas físicas e duelos aéreos; iii) retirar profundidade (subir linhas) e encurtar espaço de execução ao adversário sempre que é ganha a 1ª bola.

c. Livres: i) em zonas e fases de Construção adversária, manter os princípios Específicos normais para o momento de organização defensiva; ii) em zonas de Criação e Finalização adversária, seguir os mesmos Mesoprincípios que nos pontapés de canto.

d. Grandes penalidades: liberdade para o GR optar como defender este esquema táctico.

3. Microprincípios:

a. Lançamentos da linha lateral: i) organização estrutural semelhante ao normal sistema táctico da equipa; ii) em lançamentos em zonas de Criação e possibilidade de uma execução directa para as zonas de Finalização, a estrutura defensiva deverá ser semelhante às dos pontapés de canto.

b. Pontapés de canto: i) colocação de 6 jogadores num método Zona – 1 jogador

na zona do 1º poste, 4 jogadores sobre a linha da área de baliza (pequena área) e 1 jogador entre o jogador do 1º poste e o 1º jogador da linha da área de baliza; ii) 2 jogadores numa marcação Individual a referências ofensivas no jogo aéreo; iii) 2 jogadores colocados à entrada da área de grande penalidade (grande área) – 1 jogador à entrada da área do lado onde é marcado o pontapé de canto e outro do lado contrário (sendo este a principal referência para uma transição ofensiva); iv) em caso de canto curto, aproximam do local da bola o jogador do 1º poste e o jogador da entrada da área do lado onde o canto é batido.

c. Livres: i) livres situados atrás da linha da própria grande área: número de jogadores da barreira pode variar entre 0 a 4 jogadores, consoante o local da infracção, enquanto que 0 a 2 jogadores poderão posicionar-se à frente da linha da barreira num método Zona. Também dependendo do local da infracção e do número de adversários em zonas de Finalização, poderão ser colocados 0 a 2 jogadores como referências em profundidade. Todos os restantes encontram-se num método Misto (posicionando-se inicialmente em alinhamento com a barreira sendo que, posteriormente, marcarão individualmente o jogador que aí apareceu na sua zona); **ii) livres laterais situados depois da linha da própria grande área:** organização semelhante à dos pontapés de canto defensivos. Única excepção serão os jogadores que formarão a barreira (1 a 2 jogadores), adaptando-se os posicionamentos em função dos jogadores em falta; **iii) livres indirectos dentro da própria grande área:** todos os jogadores, com excepção do GR, deverão colocar-se numa zona o mais próxima possível da bola para que, assim que permitido pelas leis de jogo, se aproximem e encurtem o espaço de execução ao adversário.

d. Grandes penalidades: i) GR possui liberdade para optar qual a melhor forma de defender este momento; ii) toda a equipa mantém a concentração a eventualidade de reagir a uma 2ª bola.

As figuras seguintes demonstram os comportamentos descritos nos momentos dos esquemas tácticos defensivos:



Figura 32 – Representação da disposição da equipa no momento dos lançamentos de linha laterais defensivos.

Tal como referido, a disposição da equipa nos lançamentos de linha lateral defensivos é igual ao normal sistema táctico defensivo da equipa. Existe um 5-3-2 bem definido, com a particularidade de que toda a equipa se concentra perto da zona onde se realiza o lançamento, de forma a fechar as linhas de passe mais próximas do lançador e a recuperar a posse de bola o mais rapidamente possível.

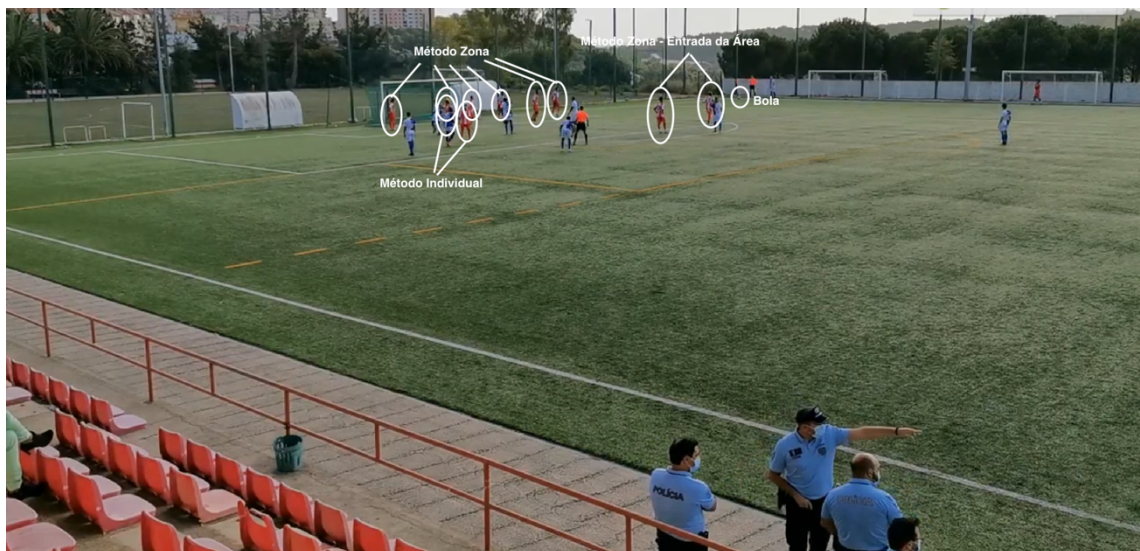


Figura 33 – Representação da disposição da equipa nos momentos dos pontapés de canto defensivos.

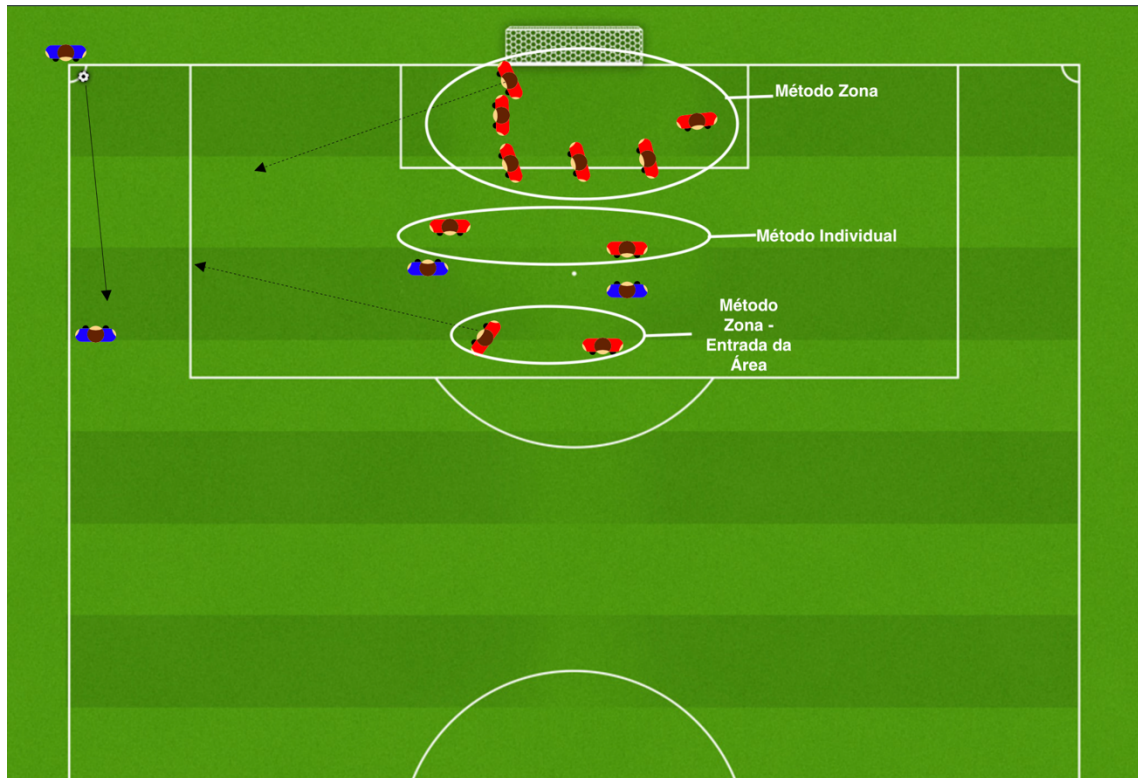


Figura 34 – Desenho representativo da disposição da equipa nos momentos dos pontapés de canto defensivos.

As figuras 33 e 34 elucidam a forma como a equipa defende os pontapés de canto. Existe uma primeira linha defensiva, constituída por 6 jogadores, dentro da área de baliza (pequena área), num método defensivo à Zona. Estes protegem os espaços onde uma acção de finalização por parte do adversário representa uma maior probabilidade de resultar num golo. Seguidamente, 2 jogadores estão destacados para operarem segundo um método Individual sobre 2 jogadores adversários que possam ser referências neste momento de jogo. O objectivo é que estas referências adversárias não possam realizar acções técnicas de Finalização sem oposição directa, facilitando, caso contrário, a execução das mesmas. Por fim, 2 jogadores têm a responsabilidade de fechar os espaços à entrada da área de grande penalidade (grande área), local para onde poderá ser deflectida uma segunda bola resultante de um desvio realizado por um dos jogadores da equipa. Desses 2 jogadores, o jogador que se encontra à entrada da grande área mais perto da bola, assim como o jogador que se posiciona junto ao 1º poste, são os responsáveis por aproximar do centro de jogo caso a equipa adversária opte por um canto curto, como demonstram as setas da figura 34.



Figura 35 – Representação da disposição da equipa nos momentos dos livres laterais defensivos localizados depois da linha da grande área.

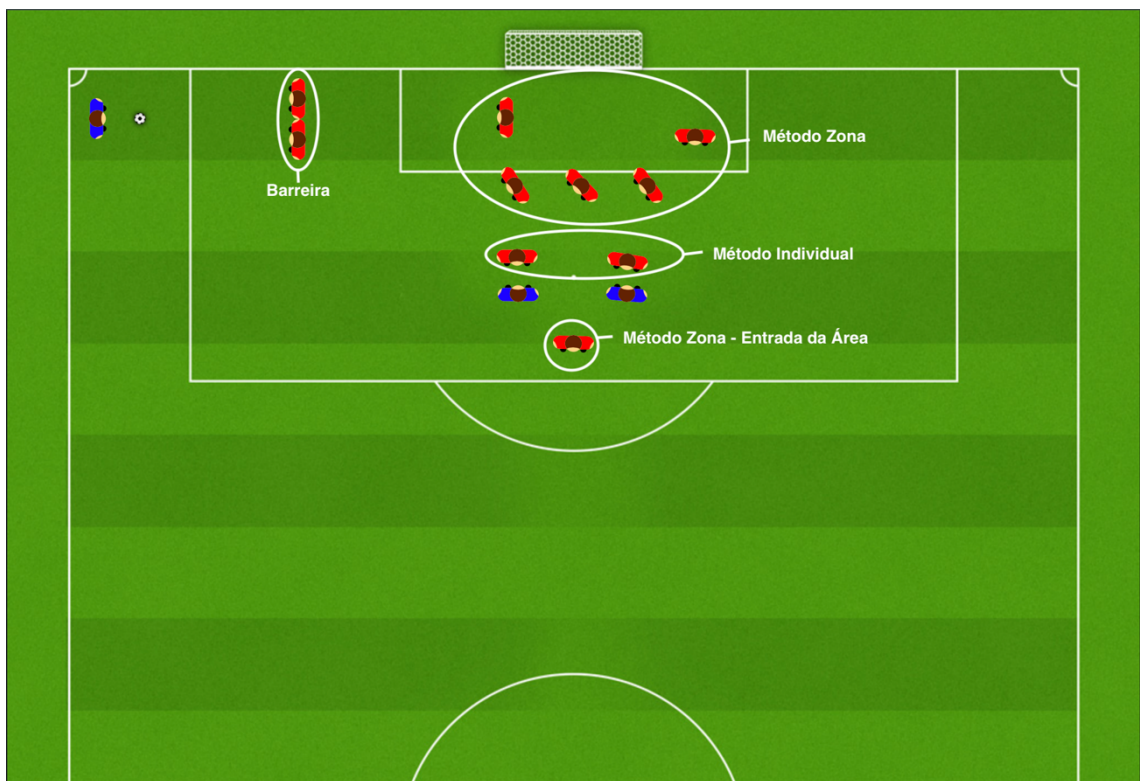


Figura 36 – Desenho representativo da disposição da equipa nos momentos dos livres laterais defensivos localizados depois da linha da grande área.

Relativamente aos livres laterais defensivos localizados depois da linha da área de grande penalidade, a organização colectiva nestes momentos, como referido, é semelhante à do pontapé de canto defensivo. A diferença prende-se, primeiramente, com o número de jogadores

na barreira, o que, posteriormente, provocará a necessidade de ajustamentos. Este número pode variar entre 1 e 2 jogadores. Caso a barreira seja constituída por 2 jogadores, estes são normalmente retirados de ambas as linhas defensivas no método Zona, sendo um deles o jogador posicionado anteriormente no 1º poste e o jogador anteriormente posicionado anteriormente à entrada da área mais perto do local da falta.



Figura 37 – Representação da disposição da equipa nos momentos dos livres defensivos antes da grande área.

Por fim, no que diz respeito aos livres defensivos localizados antes da área de grande penalidade, o número de jogadores na barreira irá diferir consoante a proximidade à baliza. A figura 37 demonstra um livre realizado perto da zona intermédia do terreno de jogo, pelo que não se optou pela colocação de qualquer jogador na barreira. Em contrapartida, optou-se pela colocação de 2 jogadores como referências em profundidade para o momento da transição ofensiva. Para além destes, foram também disponibilizados 2 jogadores num método Zona para proteger um espaço à frente da última linha defensiva, para onde normalmente são deflectidas as segundas bolas. Todos os restantes jogadores são colocados num método Misto, ou seja, deverão ocupar uma zona do campo e, posteriormente, perseguir individualmente o jogador adversário que se posicionar na sua zona de acção.

4.2 Modelo de treino

Tal como referido no capítulo II, a ET optou, em função dos princípios metodológicos do treino e nas visões de autores como Castelo (2009), Garganta (2018) e Soares (2008), pela

estruturação do modelo de treino em duas vertentes distintas:

1. Treino de preparação para o treino do jogo: parte do modelo focada no treino das capacidades condicionais dos atletas. Engloba exercícios gerais e específicos à modalidade.

2. Treino do jogo (preparação específica e Específica): componente do modelo que consiste no treino do modelo de jogo e possíveis especificidades estratégico-táticas pontuais para o jogo a preparar. Engloba unicamente exercícios específicos da modalidade e, para além destes, Específicos ao modelo de jogo criado pela ET.

4.2.1 Treino de preparação para o treino do jogo

4.2.1.1 Enquadramento teórico

Primeiramente, será efectuado um breve resumo sobre a literatura consultada referente ao trabalho de preparação geral. Posteriormente, será explicitado concretamente aquelas que foram as bases operacionais da ET.

Como referido, esta componente do modelo de treino é focada na afinação ou reforço das capacidades condicionais dos atletas, sendo estas essencialmente: resistência, força, velocidade (Castelo & Matos, 2013; Soares, 2008) e flexibilidade (Castelo & Matos, 2013).

4.2.1.1.1 Resistência

O conceito de resistência diz respeito à produção da energia necessária à realização de um determinado esforço físico e utilização dessa mesma energia da forma mais eficiente possível. Do ponto de vista fisiológico, esta divide-se nos conceitos de **capacidade** – fornecimento total de energia ao longo do tempo – e **potência** – fornecimento máximo de energia por unidade de tempo (Soares, 2008, p. 19). Esta pode ser de dois tipos (Castelo & Matos, 2013, p. 195):

1. Resistência geral: capacidade física do atleta para suportar uma qualquer carga. O trabalho deste tipo de resistência permite uma multilateralidade e coordenação motora geral, a recuperação activa de volumes e intensidades elevadas de treino e jogo, assim como proporciona uma base para a formação da resistência específica e efeitos cumulativos com outros exercícios de treino dentro das várias escalas de planeamento.

2. Resistência específica: capacidade para suportar as exigências duma determinada

modalidade. Diz respeito às atitudes, comportamentos motores, regimes de funcionamento orgânicos e pelos regulamentos e missões táticas a que os jogadores das modalidades estão sujeitos. É o tipo de resistência adquirida pela progressiva exposição a cargas de treino cada vez mais especializadas e a momentos competitivos da modalidade praticada.

A resistência é uma capacidade resultante da existência de 3 sistemas de produção energética no corpo humano (Soares, 2008):

1. Anaeróbio aláctico (Soares, 2008, pp. 19-21): sistema vulgarmente conhecido por sistema ATP-CP. Isto deve-se ao facto do ATP ser a fonte primordial de energia. No entanto, as reservas musculares desta molécula são rapidamente esgotáveis ao fim de alguns milissegundos. Assim, posteriormente, recorre-se à fosfocreatina (CP) para assegurar a continuidade do trabalho físico e para a recuperação das reservas de ATP. Este é o sistema que apresenta maior potência energética sendo, no entanto, limitado por recursos de rápida utilização. Por essa razão, é o sistema principalmente utilizado em acções de curta duração com recuperação completa entre esforços, como sprints, remates, lançamentos e saltos.

2. Anaeróbio láctico (Soares, 2008, pp. 21-22): o processo de glicólise é a principal fonte de energia para esforços de alta intensidade sem recuperação completa com duração entre os 1 a 3 minutos. Sendo o futebol um desporto de perfil acíclico, onde as fases de máxima intensidade são intercaladas por fases menos intensas e repetidas ao longo de todo o tempo de jogo, este sistema torna-se fundamental para a capacidade de execução de acções de curta duração sem recuperação completa, como sprints ou saltos, de forma repetida e sob condições de fadiga acumulada. A concentração de glicose no sangue provém do consumo de hidratos de carbono ou da degradação do glicogénio armazenado no fígado e nos tecidos musculares. Este processo resume-se, fundamentalmente, à redução da molécula de glicose a ácido pirúvico, com libertação de ATP. O problema deste processo prende-se com o facto de, em condições insuficientes de oxigénio, o ácido pirúvico ser convertido a ácido láctico. O aumento deste ácido nos músculos provocará a diminuição do pH e a criação de acidose nos músculos o que, por sua vez, provocará dores musculares e a perda das capacidades funcionais durante o exercício. Esta perda da capacidade funcional reflecte-se numa diminuição da velocidade de deslocamento e de potência de salto ou remate, por exemplo, reforçando novamente a ideia de que o físico é um factor limitante das capacidades técnicas e táticas de Bompa & Haff (2009).

3. Aeróbio: processo realizado no interior das mitocôndrias presentes em todas as células. Este consiste, primeiramente, na lipólise da gordura acumulada nos tecidos adiposos, formando triglicéridos, glicerol e ácidos gordos. São estes últimos que serão transportados até

às mitocôndrias celulares, através da corrente sanguínea, onde sofre o processo de degradação por oxidação. Este é o processo de maior capacidade energética, equivalendo a oxidação de 1 molécula de ácidos gordos no fornecimento de 129 moléculas de ATP. A grande limitação deste sistema é não fornecer a potência necessária, ou seja, ser um processo lento no fornecimento de ATP que o impede de assegurar a realização de esforços de alta intensidade, compensando esta limitação com uma elevada capacidade energética que permite o suporte de esforços de elevada duração.

Para melhor compreensão das diferenças entre os 3 sistemas de produção de energia, a tabela 18 explicita a potência, capacidade e limitação principal de cada um:

Tabela 18 – Quadro de Brooks *et al.* (2000) sobre a comparação dos 3 sistemas energéticos (adaptado de Soares, 2008, p. 23).

Sistema	Potência (Kcal/min)	Capacidade (Kcal disponíveis)	Limitação
Anaeróbio aláctico (ATP-CP)	36	11	Rápido esgotamento das reservas
Anaeróbio láctico (Glicólise)	16	15	Acidose pelo ácido láctico
Aeróbio (Oxidação)	10	167 280	Transporte e utilização de oxigénio (O ₂)

O treino da resistência, em função da sua estrutura, pode ser dividido em 3 tipos diferentes (Soares, 2008):

1. Treino básico (Soares, 2008, pp. 35-37): tipo de treino operacionalizado por exercícios de corrida, podendo ser trabalhado através de exercícios de natação ou bicicleta estática. É um tipo de treino apropriado para: i) atletas que, por uma paragem forçada, perderam muita capacidade aeróbia e que a necessitam de recuperar, apresentando ainda dificuldades funcionais; ii) atletas que apresentem excesso de peso; iii) todos os atletas numa fase inicial do período preparatório, de forma a reganhar uma resistência base para a reformação da resistência específica; iv) para todos os atletas em fases de elevada intensidade competitiva, funcionando

como exercício de recuperação.

2. Treino semiespecífico (Soares, 2008, pp. 36-38): tipo de treino operacionalizado através de diferentes formas de movimentação e locomoção, assim como uma intermitência na intensidade ao longo do exercício. Apesar de baseado no perfil específico do futebol, incluindo a integração da bola no exercício, este é um tipo de treino aeróbio e, como tal, não deverá ser ultrapassado o limiar anaeróbio. É um tipo de treino recomendado para: i) todos os atletas nas fases preparatórias ou nos períodos competitivos; ii) para jogadores que apresentem um nível de resistência aeróbia inferior ao desejável.

3. Treino específico (Soares, 2008, pp. 39-42): tipo de treino que se caracteriza por incorporar todas as componentes do jogo de futebol, incluindo as questões técnicas e táticas. O mesmo exercício pode ter como prioridade a vertente tática ou a vertente física. Ou seja, se um treinador pretender um maior foco no trabalho físico, basta, para tal, proporcionar maior intensidade ao exercício sem fases de recuperação demasiado longas. É um tipo de treino dirigido ao colectivo, e não tanto a um tipo de trabalho individualizado, sendo o mais indicado para o período competitivo (pois permite rentabilizar ao máximo o tempo de treino das capacidades condicionais e modelo de jogo) e nas fases mais avançadas do período competitivo.

Já quanto à intensidade, o treino da resistência pode igualmente ser dividido em 3 tipos diferentes:

1. Treino de recuperação (Soares, 2008; pp. 50-63): têm como objectivo principal acelerar os mecanismos de recuperação muscular (física) e psicológica dos atletas após um momento competitivo ou de treino intensos. Neste tipo de treino, os exercícios podem variar entre a corrida contínua de baixa intensidade e situações um pouco mais específicas como os jogos reduzidos (SSCG). De forma a não aumentar o estado de fadiga, o treino não deverá ter momentos que excedam os 70% da FCMáx teórica prevista para a idade do atleta (deverá manter-se sempre entre os 40 a 70% da FCMáx). Caso tal aconteça, esses momentos deverão ter uma duração o mais curta possível. A actividade deste treino poderá ter um registo contínuo ou mais intermitente sendo que, no caso deste último, as fases de esforço deverão ter um período mínimo de 5 minutos. Deverão ser evitados exercícios demasiado específicos em relação ao jogo formal, uma vez que, por sua vez, deverão ser evitados movimentos mais bruscos – contracções excêntricas e travagens. Devido à baixa intensidade do treino, o aquecimento poderá ser curto ou integrado nos próprios exercícios de resistência de recuperação.

2. Treino aeróbio de baixa intensidade (Soares, 2008, pp. 59-61): tipo de treino que

tem como principal objectivo aumentar a capacidade e potência aeróbia dos atletas. Desta forma, aumenta-se a requisição dos lípidos como principal substracto energético. Este processo fará com que os deslocamentos de baixa e média intensidade sejam alimentados meramente pelos processos oxidativos, preservando as reservas de fosfocreatina e glicogénio para o deslocamento de alta intensidade. Tipo de treino equivalente à zona III (Desenvolvimento) (Castelo & Matos, 2013, p. 116), estando todo o treino perto duma zona de transição entre aeróbio e anaeróbio. O chamado “limiar anaeróbio” situa-se perto dos 4 mmol/l, o que equivalerá a uma FC de 135 a 160 bat./min (entre 70 a 80% da FCMáx), sendo o controlo da proximidade deste limiar realizado através da FC. Relativamente ao perfil de actividade e à especificidade dos exercícios, este possui princípios semelhantes aos do treino de recuperação.

3. Treino aeróbio de alta intensidade (Soares, 2008, pp. 72-73): as visões tradicionais do treino consideram o treino aeróbio apenas como um treino de baixa intensidade e de exercícios de elevada densidade (períodos longos de actividade). No entanto, segundo Soares (2008), é possível, e até mesmo desejável, que o treino aeróbio seja realizado através de mobilizações de alta intensidade (igual ou superior ao “limiar anaeróbio”), envolvendo fases de diferentes durações e momentos de recuperação completa e incompleta. Equivale às zonas IV e V (Castelo & Matos, 2013, p.116). A intensidade destes deverá manter-se entre os 80 a 100% FCMáx, sendo a sua actividade intermitente. As fases de repouso deverão permitir recuperação completa ou quase completa do atleta (FC inferior aos 130 bat./min). Quanto mais curta for a duração do exercício maior deverá ser a intensidade. Por outro lado, os momentos de recuperação entre exercícios podem e devem incluir actividade ligeira com ou sem bola. Assim, este pode ser dividido em 2 tipos de diferentes:

a. Treino intermitente aeróbio curto: objectivo é um maior consumo dos lípidos, pelo que são aplicados intervalos significativos entre esforços (normalmente densidade 1:1), de forma a haver uma recuperação completa.

b. Treino intermitente aeróbio longo: consiste na execução de esforços com duração entre os 1 a 8 minutos com recuperação incompleta. A recuperação deverá permitir, no entanto, que o atleta atinja o mínimo de 130 bat./min.

4.2.1.1.2 Força

A força é a capacidade do atleta contrariar uma determinada resistência ou força adversa através dos movimentos de contracção concêntrica (quando o músculo diminui o seu

comprimento e as extremidades se aproximam) e de contracção excêntrica (quando as extremidades se afastam e o músculo funciona como um travão à aceleração provocada pela acção do movimento e da gravidade). O treino da força no futebol tem como objectivo a melhoria da execução do gesto técnico, o aumento da resistência muscular à fadiga e a diminuição dos factores de lesão e prevenção da ocorrência das mesmas. (Soares, 2008, pp. 96-115). Segundo Castelo & Matos (2013, pp. 197-198), a força pode ser de 3 tipos:

1. Força máxima: é a manifestação mais elevada da força que o sistema neuromuscular produziria contra uma resistência inamovível, independentemente do tempo gasto nessa acção. Uma alteração ao nível da força máxima influenciará directamente, positiva ou negativamente, a força rápida ou a força resistente. Ainda associado a este conceito, podem ser definidos 2 outros conceitos:

a. Força relativa: valor da força máxima produzida por unidade de peso corporal.

b. Força óptima: nível de força máxima adequada para a realização de um determinado esforço ou para um conjunto de possíveis esforços associados a uma determinada modalidade desportiva.

2. Força rápida: capacidade de manifestar movimentos corporais com a maior velocidade possível contrariando, para o efeito, resistências de médio e fraco valor.

3. Força resistente: capacidade de manter determinado nível de força numa determinada actividade prolongada no tempo, vencendo a fadiga e a diminuição das capacidades funcionais daí resultantes.

No futebol, quanto à especialização, o treino da força pode ser dividido em:

1. Básico (Soares, 2008, pp. 117-120): tipo de treino que, não sendo específico, não contribui directamente para a performance técnico-táctica do atleta. Representa, no entanto, um complemento importante para a aquisição de resistência e potência de força e para a prevenção de lesões. É um conceito que resume todas as formas de treino de força que não incluem a presença da bola e a execução duma acção técnica sobre esta, incluindo, portanto, todos os exercícios realizados em máquinas de musculação, com pesos livre ou simplesmente com o peso do próprio corpo. São meios utilizados com maior influência no período preparatório, onde se pretende criar uma base muscular para o treino de alta intensidade, sendo o principal foco nessa fase a aquisição de níveis mais elevados de força. No entanto, o mesmo foco aquisitivo pode dar-se, durante o período competitivo, em jogadores que apresentem uma debilidade

muscular significativa ou em recuperação de lesões.

2. Específico (Soares, 2008, pp. 134): todas as formas de treino de força que envolvem a execução dum gesto técnico específico da modalidade, onde a força apresenta um papel fundamental na execução desse gesto. São os casos da técnica de remate, passe ou cabeceamento, por exemplo. São meios recomendáveis a todos os atletas independentemente da sua idade, posição de campo, período do planeamento desportivo e estado de treino.

Quanto à capacidade treinada, o treino de força em futebol divide-se em:

1. Treino da resistência de força (Soares, 2008, p. 122): tem como objectivos principais: i) aumentar a resistência geral do músculo à fadiga, permitindo que o atleta possua maior capacidade para treinar em maior volume e intensidade; ii) prevenir lesões. Como aqui referido por Soares (2008, p.113), a probabilidade de ruptura dos isquiotibiais aumenta com o decorrer do tempo de jogo. Assim, ao trabalhar a resistência deste músculo, por exemplo, diminui a probabilidade de lesão do jogador.

2. Treino da potência (Soares, 2008, p. 133): treino da execução da manifestação da força no menor curto espaço de tempo possível. Tendo um foco na melhoria da performance desportiva do atleta, directa e nomeadamente na execução das técnicas específicas da modalidade, deve ser trabalhado de forma o mais específica possível. As excepções são os exercícios pliométricos ou o trabalho de *core* (Ruivo, 2020, pp. 205-206) que serão explicados posteriormente na explicitação do modelo de treino da preparação para o treino do jogo da ET.

4.2.1.1.3 Velocidade

A velocidade é tradicionalmente encarada unicamente como uma manifestação física do sistema neuromuscular nas acções de corrida ou técnicas específicas da modalidade, com e sem bola. No entanto, há várias componentes perceptivas e cognitivas associadas a esta capacidade (Castelo & Matos, 2013, p. 198; Soares, 2008, p. 160). De facto, para Castelo & Matos (2013, p. 198), não desprezando a importância da força e da resistência, a velocidade, pela natureza táctica do jogo de futebol, é a capacidade mais determinante na *performance* desportiva dos atletas em competição. Assim, a velocidade expressa-se através de (Castelo & Matos, 2013, pp. 198-199; Soares, 2008, pp. 160-161):

1. Velocidade de antecipação: capacidade de rápida análise da informação transmitida pelo jogo, em função do contexto, experiência e conhecimento declarativo do

atleta, no sentido de prever a melhor resolução, dentro da lógica interna do jogo, para o momento do jogo em questão. Divide-se em simples (caso o estímulo seja de fácil antecipação, como são os casos em que a bola se encontra parada nos esquemas táticos) e complexa (caso o estímulo, devido à aciclicidade e imprevisibilidade do jogo, seja de difícil antecipação).

2. Velocidade de decisão: rapidez com que, após a análise aos estímulos de jogo, o jogador toma aquela que conclui ser a melhor decisão em função da sua análise.

3. Velocidade de reacção: capacidade, após a fase “perceptivo-cognitiva” da velocidade, de ser capaz de, no mais curto espaço de tempo possível, reagir fisicamente ao estímulo do jogo.

4. Velocidade de execução: é a velocidade máxima de contração do músculo ou grupo de músculos ao executar uma acção motora com ou sem bola.

5. Velocidade de aceleração: capacidade de, do ponto de repouso, iniciar o mais rapidamente possível o deslocamento e aumentar o período de aceleração. Ao aumentar a aceleração do movimento, o jogador aumentará logicamente a sua velocidade de deslocamento.

6. Velocidade resistente: capacidade de resistir à fadiga, e respectiva perda das capacidades funcionais causadas por esta, durante a execução de movimentos em velocidade. Principalmente alimentada e dependente das reservas anaeróbias do atleta.

Segundo Soares (2008, p.162-168), tal como no treino da força, o treino da velocidade pode ser:

1. Básico: incide essencialmente em aspectos gerais como técnica de corrida, velocidade e cadência da execução gestual da corrida e coordenação neuromuscular. Segundo o autor, este treino destina-se principalmente ao período de pré-época, podendo ser aplicado também durante o período competitivo a jogadores que apresentem baixos níveis desta capacidade ou que apresentem facilidade em entrar em fadiga após movimentos de alta intensidade.

2. Específico: é o treino preferencial, pois permite a aplicação prática e o trabalho dos vários tipos de velocidade em função do contexto da modalidade. A sua aplicação é recomendável em todo o processo de treino pré-competitivo e competitivo. No entanto, tendo em conta que este tem uma exigência técnica acrescida, é importante ter em conta a individualidade, a qualidade e o estado de treino do jogador.

Quanto à capacidade em treino, a velocidade pode ser treinada de duas formas diferentes

(Soares, 2008, p.169-172):

1. Velocidade propriamente dita: são exercícios de máxima intensidade, com recuperação completa entre esforços. Devem ter uma duração reduzida e os tempos de recuperação devem ser aumentados sucessivamente à medida que vai sendo detectada fadiga nos jogadores. Deve ser aplicado imediatamente a seguir ao aquecimento para assegurar uma predisposição bioenergética total para os esforços de máxima intensidade.

2. Resistência de velocidade: exercícios de elevada intensidade onde a recuperação é incompleta. A sua duração do esforço é ligeiramente superior ao treino da velocidade propriamente dita. Pode realizar-se em qualquer fase da unidade de treino.

4.2.1.1.4 Flexibilidade

A flexibilidade é a capacidade de realização de movimentos de maiores amplitudes articulares com menores níveis de tensão de muscular. É uma capacidade que intervém na execução das acções técnicas, permitindo um aumento da velocidade e força empregue no gesto técnico através da energia elástica criada na fase de estiramento que, sendo armazenada durante esse momento, será utilizada no movimento concêntrico posterior, sendo também um factor importante no retardamento do aparecimento de fadiga. Para além disso, é uma capacidade importante na prevenção de lesões no sentido em que permite salvaguardar a integridade dos músculos quando estes são híper-estirados acidentalmente (Castelo & Matos, 2013, p. 199). De facto, segundo Horta (2011, p. 298), a falta de flexibilidade muscular pode ser uma das causas do aparecimento duma ruptura muscular no momento da sua contracção excêntrica.

Segundo Castelo & Matos (2013, p. 200), o trabalho da flexibilidade pode ser classificado de 4 formas diferentes:

1. Quanto à existência ou inexistência de movimento:

i) Trabalho da flexibilidade estática: exercícios de manutenção duma determinada amplitude articular sem a impressão de qualquer velocidade ao movimento.

ii) Trabalho da flexibilidade dinâmica: exercícios de aumento da amplitude articular aquando da execução de movimentos em velocidade sub-máxima ou máxima.

2. Quanto à fonte que origina a amplitude máxima:

i) Trabalho da flexibilidade passiva: exercícios onde a amplitude máxima do movimento é alcançada unicamente pela acção dos músculos em contracção.

ii) Trabalho da flexibilidade activa: exercícios onde a amplitude máxima é

obtida pela intervenção de fontes externas aos músculos em contracção, como pesos externos, o próprio peso ou a força gravítica.

4.2.1.2 Modelo de treino de preparação para o treino do jogo

O planeamento desta área do modelo de treino era da principal responsabilidade do treinador principal RR, do treinador/preparador físico RF e do departamento de fisioterapia do clube, pelo que toda a prescrição metodológica dos exercícios, assim como o seu planeamento e periodização, foi levada a cabo por estas três entidades sem a responsabilidade ou conhecimento total do TE. No entanto, a fundamentação ideológica que sustenta a operacionalização do treino da preparação para o treino do jogo são do conhecimento geral de toda a ET. Esta componente do modelo de treino foi operacionalizada de duas formas: através de Exercícios de Preparação Geral (EPG) e Exercícios Específicos de Preparação (EEP), nomeadamente, os Jogos Reduzidos e Condicionados (JRC).

4.2.1.2.1 Jogos Reduzidos e Condicionados

Tal como referido no capítulo II, a ET concorda com o conceito de “*natureza inquebrantável*” atribuído, segundo Tobar (2018), a Vitor Frade. Logo, a tentativa de separação cartesiana do treino do jogo nas componentes física, técnica, tática e psicológica é um erro que, segundo Tobar (2018) e Gomes (2008), vão em contradição com a visão sistémica. Por outras palavras, sendo o jogo um sistema, ele é mais que a soma das suas partes. Separar as partes do seu todo significa anular as propriedades emergentes da sua interacção e, dessa forma, anular a natureza do próprio sistema. Ora, sendo o ser humano também um conjunto de sistemas (p. e. neuromuscular, cognitivo, circulatório, digestivo, entre outros), é visão da ET que também o jogador de futebol possui uma “*inteireza inquebrantável*”. Portanto, as quatro componentes com que a ET identifica o jogador (corpo, intérprete, decisor e executante) formam também elas um sistema que não pode ser separado das suas “*missões*” e interacções cujas propriedades formam o jogador de futebol. Por conseguinte, conclui-se que, mesmo no trabalho focado no desenvolvimento ou manutenção das capacidades condicionais dos jogadores, é recomendável a máxima especificidade possível à modalidade praticada pelo atleta.

É nesse sentido que são adoptados os Jogos Reduzidos e Condicionados (JRC) (*Small Sided and Conditioned Games* – SSCG). Os JRC são exercícios cuja estrutura pretende manter

as bases dinâmicas do jogo formal (presença da bola, colegas, balizas, aciclicidade e aleatoriedade de acontecimentos), diferenciando-se deste através de variáveis como o número de jogadores, tamanho do campo e condicionantes da tarefa (Clemente, 2020, p.146). São exercícios cada vez mais comuns na operacionalização do treino de várias modalidades, oferecendo mais tempo de treino em especificidade relativamente às características técnico-táticas e activação muscular do jogo formal comparativamente a meios mais analíticos e tradicionais (Halouani *et al*, 2014). De facto, este tipo de exercícios permite trabalhar as capacidades condicionais do atleta numa forma mais ecológica, onde estes, para além do trabalho físico, onde são solicitados os músculos específicos da modalidade, são sujeitos à necessidade de constantes tomadas de decisão em cenários mais próximos da realidade do jogo (Clemente & Mendes, 2015, p.21-25).

As propensões geradas por estes exercícios dependem das características específicas destes, tais como o formato, a dimensão do campo, presença ou ausência de balizas regulamentares (e GR), regras ou condicionantes de jogo e incentivo por parte do treinador (Clemente, 2020; Halouani, 2014). Segundo Halouani *et al.* (2014), os JRC apresentam efeitos benéficos e aplicáveis no treino da resistência. A título de exemplo, segundo os autores, há certos formatos dos JRC que são meios específicos válidos para o treino aeróbio de alta intensidade, onde são alcançáveis intensidades de 90-95% da FCMÁX, comparáveis à corrida intermitente de curta duração. Segundo Clemente (2020, p. 154), as acções de maior intensidade são reproduzidas com maior dificuldade, sendo que, no entanto, as de mais baixa intensidade são bastante replicáveis e trabalháveis através deste método. Assim, conclui-se que os JRC podem ser meios utilizados para o treino de recuperação, aeróbio de baixa intensidade e aeróbio de alta intensidade (acima do limiar anaeróbio).

Torna-se, então, necessária a compreensão específica das condições em que cada tipo de treino emerge. Nesse sentido, por exemplo, é consensual que formatos menores (1x1 a 4x4, sensivelmente), campos de maiores dimensões e o encorajamento por parte do treinador geram maior intensidade no exercício (Clemente, 2020; Halouani, 2014). A título de exemplo, Clemente & Mendes (2015, p.64) referem que no treino anaeróbio e treino aeróbio de alta intensidade, ou seja, treino da capacidade de realizar repetidamente esforços de alta intensidade, recomendam-se formatos 1x1 ou 2x2, podendo as dimensões do campo variar dos 5x10m aos 15x20m. Por conseguinte, esta é uma ferramenta muito utilizada pela ET. Para além de ser uma forma ecológica válida de trabalhar a resistência de alta intensidade, estes exercícios permitem o trabalho de princípios do modelo de jogo e acções técnico-táticas à escala individual ou

próxima desta (Clemente, 2020, p. 156). São assim, não só um meio de propensão para treino da resistência, mas também uma forma de propensão à realização e treino repetido de, por exemplo, passes, recepções, remates, desarmes e intercepções em contexto de jogo, acções básicas individuais cujo treino colectivo não pode, na visão da ET, descurar.

Outro tipo de treino onde a ET valoriza bastante os JRC é no treino de recuperação. Como já referido por Soares (2008, p. 50-63) este é um exercício válido para o efeito. Clemente (2020, p. 150) afirma que, embora não haja consenso na literatura, se podem definir os campos como pequenos (aproximadamente 50 m² de área por jogador), médios (aproximadamente 75 m² por jogador) e grandes (mais de 100 m² por jogador). Segundo a revisão literária de Halouani *et al.* (2014) existe uma relação entre o aumento do campo do exercício e a intensidade que este contempla. De facto, Clemente (2020, p.150) afirma que campos significativamente maiores proporcionam o aumento da distância total percorrida e da distância percorrida a alta intensidade. Por outro lado, campos excessivamente pequenos para o formato de jogo resultam num maior número de remates e desarmes/duelos (*tackles*) (Halouani *et al.*, 2014), algo que Silva *et al.* (2014) confirmam, afirmando que nessas condições se dão mais perdas de bola e contacto físico em geral. Outro aspecto já mencionado é o formato de jogo, onde Clemente (2020, p.148) afirma que formatos entre 1x1 a 4x4 aumentam consideravelmente os valores de FC e de concentração de lactato sanguíneo. Halouani *et al* (2020), a título de exemplo, refere que há diferenças significativas, ao nível de intensidade, entre um formato de 3x3 e 5x5. Em termos de recuperação, Clemente & Mendes (2015, p. 122) aconselham um formato mínimo de 4x4 em campos de dimensões médias.

Assim, este é um exercício a que a ET recorre fundamentalmente como treino de resistência. O facto de ser um exercício que respeita as condições da modalidade recebe maior aprovação e motivação dos jogadores, enquanto que, ao mesmo tempo, são trabalhadas tomadas de decisão e as acções técnico-táticas mais básicas. Contudo, principalmente ao nível dos exercícios de recuperação, é importante afirmar de forma autocrítica que nem sempre foram respeitadas as indicações metodológicas da literatura, principalmente ao nível do formato e tamanho do campo. Assim, este é um ponto no qual a ET terá de se aperfeiçoar, futuramente, operacionalizando este momento de forma mais concordante com as orientações do conhecimento científico.

Torna-se, simultaneamente, necessário fazer uma reflexão crítica à aplicabilidade dos JRC para o treino das restantes capacidades condicionais. Atente-se às afirmações de Clemente & Mendes (2015, pp.20-25):

“Um dos principais benefícios é o de que os jogos reduzidos replicam as exigências físicas, fisiológicas, técnicas e táticas do jogo formal competitivo (Clemente, Wong, Martins & Mendes, 2014) no contexto do treino e optimização do rendimento desportivo. Esta replicação da realidade do jogo requer de forma sistemática dos jogadores a associação permanente de tomadas de decisão em especificidade, conciliadas pela associação fisiológica à fadiga (Aguilar, Botelho, Lago, Maças & Sampaio, 2012). Outro benefício dos jogos reduzidos associa-se à aprendizagem de competências técnicas e táticas concretizadas em especificidade com o dinamismo, variabilidade e imprevisibilidade do próprio jogo.” (p.20)

Rui Faria (2009 *apud* Clemente & Mendes, 2015, p. 20):

“Acreditamos claramente que podemos desenvolver todas as capacidades desta forma. Acreditamos que o jogo é sem dúvida nenhuma o melhor caminho para a evolução dos miúdos e não só nos miúdos, mas também em atletas profissionais. [...] Acreditamos que é possível desenvolver todas as capacidades utilizando este mesmo tipo de exercícios [exercícios ecológicos]”.

As afirmações de Clemente & Mendes e Rui Faria (ex-treinador adjunto de José Mourinho) levam a crer que, regra geral, os JRC têm toda a capacidade de replicação das exigências técnicas, táticas, físicas e fisiológicas do jogo formal. Rui Faria afirma mesmo que todas as capacidades são desenvolvíveis através de JRC. No entanto, um dos próprios autores referidos (Clemente, 2020, p. 147), relativamente à replicabilidade do jogo formal em JRC, refere os seguintes resultados obtidos em estudos científicos:

“Num estudo desenvolvido em atletas amadores do sexo masculino compararam-se sete jogos amigáveis em JRC (e.g., 3 vs. 3, 5 vs. 5 e 7 vs. 7) desenvolvidos ao longo de nove sessões de treino (Casamichana, Castellano & Castagna, 2012). Os resultados reportados pelos autores denotaram que os JRCs apresentaram valores significativamente inferiores de corrida a alta intensidade ($> 19.8 \text{ km/h}^{-1}$) (7,5 vezes por hora de jogo; distância de 4,4 metros; duração de 0,7 segundos; 4,3 metros de frequência por hora entre 10 e 40 metros)

comparativamente ao jogo formal (15,3 vezes por hora de jogo; distância de 15,2 metros; duração de 2,3 segundos; 9,1 metros de frequência por hora entre 10 e 40 metros) (Casamichana et al., 2012). Para além disso, e apesar do maior (mas não significativo) número de esforços repetidos de alta intensidade em JRCs (12,9 vs 9,4 em jogo), as máximas durações desses esforços fora estatisticamente superiores em jogo formal (10,0 segundos vs 5,4 segundos nos JRCs) e com mais intervalo entre si (340,3 segundos em jogo formal vs. 19,6 segundos em JRCs) (David Casamichana et al., 2012). Finalmente, a velocidade máxima atingida foi significativamente superior em jogo formal ($27,0 \text{ km/h}^{-1}$ vs $20,3 \text{ km/h}^{-1}$ em JRCs).” (Clemente, 2020, p. 147)

“Também com futebolistas profissionais compararam-se os formatos reduzidos de 5 vs. 5, 6 vs. 6 e 9 vs. 9 com as exigências de jogos oficiais (Clemente et al., 2019). Os resultados confirmaram que nenhum dos JRC se aproximou da média de corrida de alta intensidade ($> 19,8 \text{ km/h}^{-1}$) realizados em jogo (~5 metros por minuto em jogo oficial vs. 0 metros no formato 5 vs. 5, ~1,5 metros no formato 6 vs. 6 e ~2 metros no formato 9 vs. 9) ou do número de sprints por minuto (~0,4 vezes em jogo oficial vs. ~0,1 vezes no formato 5 vs. 5, ~ 0,2 vezes no formato 6 vs. 6 e ~0,3 vezes no formato 9 vs. 9) (Clemente et al., 2019). Constatou-se, ainda, que mesmo no parâmetro de corrida ($14 \text{ a } 20 \text{ km/h}^{-1}$) o jogo oficial exigiu valores significativamente superiores de distância por minuto (~13 m/min^{-1} comparando com 5 vs. 5 (~6 m/min^{-1}), 6 vs. 6 (~8 m/min^{-1}) e 9 vs. 9 (~9 m/min^{-1}) (Clemente et al. 2019). (Clemente, 2020, p. 147)

Assim, o autor conclui:

“Estes dois estudos são representativos da evidência de que espaços menores, com menos jogadores, promovem exigências físicas necessariamente diferentes, [...] Assim, apesar de parecidos (ambos têm companheiros de equipa, adversários, a bola e a sua dinâmica), JRCs e jogo formal não são iguais e, desta forma, o argumento da especificidade para desenvolvimento físico é, no mínimo, refutável. Para além disso, as diferenças entre posições esbatem-se quanto menor o formato de jogo, logo ameaçando, também, o princípio da individualidade que, necessariamente, existe em jogo formal.” (Clemente, 2020, p. 148)

“Considerando as principais evidências científicas e, sobretudo, olhando para as necessidades de desenvolvimento integral do jogador, parece evidente que não basta que o exercício de treino seja baseado no jogo, sobretudo, em formatos reduzidos. É, pois, momento de enfatizar-se que a utilização dos JRCs como exercícios para refinamento técnico/tático poderão ser uma forma muito interessante de aumentar o potencial perceptivo do jogador para as variantes do modelo de jogo e para princípios e subprincípios do modelo, mas não chegam para desenvolver a aptidão física dos jogadores nem, tão pouco, para simular a carga do jogo. De facto, a única variável física que parece ser consistentemente desenvolvida com JRCs (e se bem aplicados e monitorizados) é a capacidade aeróbia.” (Clemente, 2020, p. 156)

“Assim, parece evidente que os JRCs não são, de todo, suficientes para estimular sprints, sprints repetidos, agilidade com mudança de direção, potência ou força. Todos estes determinantes factores físicos devem ser treinados recorrendo aos métodos tradicionais que, comprovadamente, potenciam o desenvolvimento da aptidão e, mitigam, o surgimento de lesões por sub-treino das referidas capacidades. Logo, o treino de força, potência e velocidade deve fazer parte de um saudável treino multifatorial sem medo de sobrecarga. Basta que, para isso, se utilize o conhecimento científico atual que sugere que o atleta melhor treinado e exposto a maiores e mais bem aplicadas cargas estará sempre melhor protegido contra a lesão, bem como, mais próximo de expressar o seu rendimento (Gabbett, 2016, 2018; Malone et al., 2017). (Clemente, 2020, p. 157)

Ora, esta é exactamente a visão da ET, aqui fundamentada em argumentos científicos por Clemente (2020). Tal como o autor, a ET encara os JRC como uma forma de criar propensões ao treino das capacidades decisórias, acções técnico-táticas e, inclusive, bases para o treino dos princípios Específicos da equipa, que se poderão reflectir no jogo formal. Não são, no entanto, um meio completo para trabalhar capacidades importantes para a performance e saúde física do atleta como certos tipos de força, certos tipos de velocidade e a flexibilidade. Como refere Soares (2008, p.113), alguns músculos são maioritariamente antagonistas ao esforço específico do futebol. Logo, o trabalho de alguns destes só poderá ser realizado em

situações fora do contexto de jogo.

4.2.1.2.2 Exercícios de Preparação Geral – FIFA 11+

Como referido, a ET opta preferencialmente pelo trabalho em especificidade. Assim, a única razão pela qual realiza trabalho de preparação geral fora do contexto da modalidade é a impossibilidade, descrita pela literatura científica, de solicitar o treino de todas as capacidades fundamentais ao futebolista através de treino específico. A ET entende, tal como Garganta (2018), que os fundamentalismos são incorrectos e que, dessa forma, o treino descontextualizado é importante. Atendendo à visão da ET sobre as componentes que definem um jogador de futebol (corpo, intérprete, decisor e executante), é claro para a ET que um corpo indisponível para o treino de alta intensidade ou competição impedirá o atleta de ser exposto à especificidade da modalidade. Ora, o princípio metodológico da “continuidade da aplicação do exercício de treino” refere que interrupções prolongadas de um determinado estímulo de treino impedirá a criação de adaptações funcionais no atleta e que, para que essas adaptações aconteçam, deve existir uma repetição sistemática das várias dimensões envolvidas no mesmo exercício de treino. Assim, o impedimento causado pelo corpo para treinar em especificidade, quer por despreparação, quer por lesão, impedirá, por sua vez, a exposição à repetição sistemática de todas as dimensões complexas que constituem o jogo. Logo, um corpo lesionado ou mal preparado provocará um pior intérprete, decisor e executante.

Segundo Clemente & Mendes (2015, pp. 23-24), o treino “analítico” é um meio completamente descontextualizado de trabalhar as capacidades condicionais dos jogadores, preparando-os fisicamente para o jogo. Este método evoluiu para o treino “integrado”, que é um meio com objectivos semelhantes, com a diferença operacional da inclusão da bola nos seus exercícios. Segundo os autores, estes meios têm a vantagem de, devido à sua reduzida complexidade, permitir um maior controlo da propensão criada pelo exercício e do desenvolvimento que este tem no atleta. Esta é também uma das razões que leva a ET a optar por estes métodos de treino.

Considere-se, a título de exemplo, o trabalho da coordenação motora geral e da agilidade. A agilidade pode ser considerada como a capacidade de adaptação e coordenação corporal durante a execução de movimentos rápidos (Rebelo & Oliveira, 2006). Já a coordenação motora pode ser definida como a capacidade de interligação do trabalho realizado por músculos, ligamentos e membros do corpo em geral, de forma a realizar o movimento

objectivado pelo atleta da forma mais eficiente possível (Rommers *et al.*, 2019). Os futebolistas são expostos a movimentos de grande velocidade de aceleração, com ou sem mudança de direcção, onde lhes é exigido grandes níveis de agilidade e potência muscular, entendendo-se que existe uma interligação entre a potência máxima, a velocidade e a agilidade (Rebello & Oliveira, 2006), algo confirmado por Forsman *et al.* (2016), que afirmam que a agilidade é uma capacidade importantíssima devido ao elevado número de acções de alta intensidade com mudança de direcção que ocorrem num jogo de futebol. Por outro lado, a coordenação motora geral tem uma importância significativa na capacidade de execução técnica, sendo inclusive um indicador de potencial futebolístico em jovens (Rommers *et al.*, 2019). De facto, Rommers *et al.* (2019) afirmam que esta é uma base importante para a aquisição de competências técnicas específicas. Ou seja, os autores afirmam que as capacidades motoras não-específicas podem ter uma importante influência na *performance* e no rendimento desportivo do atleta, permitindo-lhe descobrir a sua verdadeira capacidade e potencial de aquisição de novas técnicas desportivas. Assim, conclui-se a importância que a literatura científica atribui a estas duas capacidades associadas à velocidade.

Desta forma, a ET considera importante este tipo de trabalho de forma a que o atleta possa desenvolver os seus níveis de agilidade e coordenação motora geral. Para além da importância para o rendimento específica no futebol, a ET acredita que, principalmente num contexto amador, o treino tem também o dever de desenvolver a saúde motora e as capacidades motrizes gerais do jogador. É, inclusive, uma questão que se prende, para além do rendimento, com o bem-estar do atleta. Nesse sentido, segundo Read *et al.* (2017), os exercícios de agilidade e mudança de direcção podem ser considerados como um meio válido também para a prevenção de lesões. Já, Monajati *et al.* (2016) afirmam categoricamente que um programa de prevenção de lesões deve contemplar, entre outros, o treino da agilidade como forma de prevenção eficaz de lesões no ligamento cruzado anterior. Assim, os autores conferem validade à intenção da ET em aplicá-los nesse sentido. Um exemplo deste trabalho são os exercícios em escadas de *skipping* e deslocamento com mudança de direcção em velocidade (por exemplo, em *slalom*) entre obstáculos. Existe, sempre que possível, a tentativa de inclusão deste treino em exercícios específicos. Atente-se, no entanto, ao exemplo seguinte:

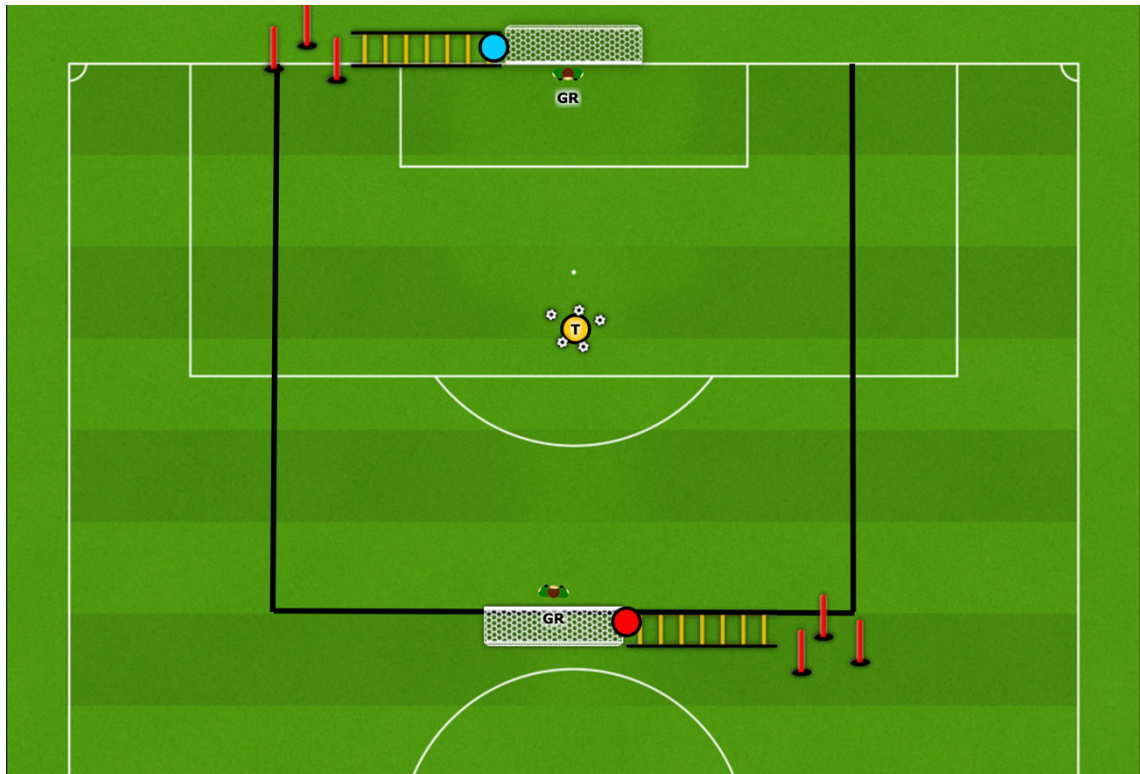


Figura 38 – Exemplo da inclusão do trabalho de agilidade e coordenação motora geral num exercício específico.

O exercício demonstrado na figura 38 tem a seguinte dinâmica: o treinador (representado na figura pelo círculo amarelo com um “T”) tem consigo uma bola entre as mãos. Imediatamente após o contacto da bola com o relvado, os jogadores (cujas saídas estão representadas pelos círculos vermelho e azul) realizam um curto percurso de coordenação e agilidade composto por uma escada de *skipping* e por varas dispostas em diagonal entre si. Assim, os jogadores deverão realizar, primeiramente, os exercícios de *skipping* e de deslocamento em *slalom* por entre as varas. Posteriormente, ocorrerá uma disputa pela posse de bola entre os dois jogadores, que após o percurso deverão procurá-la o mais rapidamente possível. Por fim, dá-se a possibilidade de finalização, no máximo em 3 toques, por parte do jogador em posse. Caso exista a recuperação da posse por parte do adversário, este terá a possibilidade de finalização também no máximo em 3 toques. Caso se dê uma nova transição de posse de bola, a situação é dada como terminada e o exercício recomeçará com novos jogadores, que estarão em espera nos mesmos locais de saída, após o mesmo sinal do treinador.

O exercício representado é considerado, por parte da ET, uma forma legítima e específica do trabalho das velocidades de antecipação e reacção (pela concentração na movimentação do treinador, tendo de antecipar o momento em que este soltará a bola, assim como pela reacção, o mais rápida possível, que os jogadores deverão ter em consequência do

estímulo do treinador), velocidade de aceleração (pelo deslocamento, quer no percurso de agilidade e coordenação, quer nos deslocamentos seguintes), de execução (quer pela capacidade de execução em velocidade dos gestos de deslocamento nas escadas de *skipping* sem bola, quer pela velocidade de execução posterior nas acções, por exemplo de condução e remate, sobre a bola) e de decisão (principalmente na gestão da bola com número limitado de toques, na escolha da melhor baliza e do melhor momento para finalizar, assim como na escolha das melhores acções técnico-tácticas a utilizar para conseguir o objectivo). No entanto, duas questões dificultam alguns dos objectivos que o exercício tem. Primeiramente, o facto de o exercício ter uma situação aberta de jogo acarreta imprevisibilidade ao nível da velocidade máxima e aceleração empregue pelo jogador, uma vez que o posicionamento da bola poderá variar e, inclusive, ser de mais fácil acesso a um dos dois jogadores, levando a uma gestão diferente ou até mesmo uma desistência do esforço por parte do outro jogador. A outra questão prende-se com a natureza competitiva do exercício. Uma vez que o objectivo final é a realização do golo numa situação de disputa directa com um adversário, este objectivo leva a que o jogador se possa desconcentrar da realização do percurso inicial de coordenação e agilidade, levando a que a realização técnica desta parte do exercício seja efectuada de forma displicente e defeituosa levando, por sua vez, a que essa componente do exercício não proporcione o efeito desejado.

Desta forma, a ET opta, como forma complementar, por realizar exercícios analíticos ou de treino “integrado” descontextualizados da modalidade. A ET concorda com Clemente & Mendes (2015) no sentido em que estes permitem controlar melhor a propensão do exercício, assim como uma maior facilidade em controlar a realização dos mesmos e em corrigir potenciais erros que daí advenham. Para além disso, já foi referido por Clemente (2020) e por Soares (2008) que existe uma grande dificuldade em trabalhar todas as capacidades associadas à força através de exercícios específicos. Nesse sentido, Ruivo (2020, p. 198) reforça a importância do trabalho dessa capacidade condicional, afirmando que o treino do fortalecimento muscular (trabalho de força) é importante pois permite o aumento do metabolismo basal e melhoria da composição corporal, permite uma melhoria da economia de corrida, permite o aumento do poder de choque e luta corpo-a-corpo contra adversários, confere maior velocidade de *sprint* e altura de salto, permite uma melhoria do controlo motor, da saúde ossea e mobilidade articular e, por fim, permite a prevenção da ocorrência de certas lesões musculares. Desta forma, fica comprovada a importância do trabalho de força e, por sua vez, do trabalho descontextualizado.

No sentido de orientar o trabalho descontextualizado a ET tem como base o programa

“*FIFA11+*” (F11+) (Bozzini, Junge & Dvorak, s. d.). O F11+ é um programa de prevenção de lesões desenvolvido por especialistas a cargo da F-MARC (*FIFA Medical Assessment and Research Centre*) da FIFA (*Fédération Internationale de Football Association*). A prescrição metodológica dos exercícios depende do nível (dividindo-se estes em “principiante”, “intermédio” e “avançado”) de preparação do atleta, devendo todos iniciar no primeiro nível e subir apenas quando for demonstrada capacidade de execução técnica e de realização do número de repetições no intervalo de tempo exigido. Os objectivos deste programa são o fortalecimento dos músculos do centro e membros inferiores, assim como a aquisição de maior controlo corporal, coordenação, equilíbrio, agilidade e técnica de salto por parte do jogador (Bizzini, Junge & Dvorak, s.d., p.72).

Segundo Bizzini & Dvorak (2015), este programa, aplicado desde 2009, tem demonstrado resultados preventivos eficazes, principalmente em atletas femininas e atletas amadores em geral. Read *et al* (2017) acrescentam que, embora grande parte do trabalho de prevenção de lesões se desenvolva no ginásio, este pode ser desenvolvido no campo e que, nesse sentido, a literatura actual tem confirmado a validade do F11+ para esse efeito, o que confere uma grande vantagem para uma equipa do contexto e com os recursos infra-estruturais do SCLV. De facto, um estudo realizado entre Agosto e Dezembro de 2012 (Silvers-Granelli *et al.*, 2015) num contexto amador como a *Division I e Divission II* do NCAA (campeonato universitário norte-americano de futebol) confirma os argumentos apresentados. A população do estudo foi constituída por 61 equipas, durante a época 2012-2013, onde 30 formaram o grupo de controlo e 31 o grupo de intervenção (equipas onde foi aplicado o F11+). Os resultados demonstraram que, embora tenha havido uma eficiência menor na prevenção de lesões originadas em jogo na *Division II*, o programa apresentou, entre grupo de intervenção e de controlo, uma redução de 46,1% na ocorrência de lesões contraídas quer em treino, quer em jogo. Os autores concluem, assim, que existiram diferenças estatisticamente significativas nesse sentido devido à aplicação do F11+.

Confirmada a validade do programa, principalmente para o contexto amador em que a ET trabalhou, torna-se necessário compreender igualmente em que condições metodológicas o programa é eficaz. O programa, em si, recomenda a operacionalização dos exercícios antes de todas as unidades de treino e aplicação dos exercícios de corrida como aquecimento de jogo, num mínimo de 2 vezes por semana. Se assim for, são esperados resultados ao fim de 10 a 12 semanas de aplicação (Bizzini, Junge & Dvorak, s.d., p.72). De facto, Read *et al.* (2017) confirmam a eficácia do programa para a frequência semanal descrita. Por outro lado, Hammes

et al. (2015, p. 879), devido aos resultados do seu estudo, afirmam que a realização do programa apenas 1 vez por semana se demonstra insuficiente. Assim, conclui-se a necessidade mínima de seguir este treino 2 vezes por semana.

Quanto à estrutura, o F11+ realiza-se em 3 partes distintas (Bizzini, Junge & Dvorak, s.d., p.6):

1. Parte 1 (8 minutos): exercícios de corrida de baixa intensidade, alongamentos dinâmicos e contacto moderado com o colega.

2. Parte 2 (10 minutos): conjunto de exercícios de força, equilíbrio e agilidade, cada um com 3 níveis de dificuldade crescente.

3. Parte 3 (2 minutos): exercícios de corrida de velocidade moderada a elevada, com movimentos com mudança de direcção.

Quanto ao tipo de exercícios, o programa contempla:

1. Força do centro (*core*): o centro ou *core* é uma estrutura constituída pelos músculos da pélvis, tronco (abdominais e extensores das costas), anca e bacia. Apesar de não intervirem directamente no movimento dos membros inferiores, são extremamente importantes para a sua estabilidade e bom funcionamento (por exemplo, da articulação do joelho). São os responsáveis pela capacidade e optimização da transferência de força entre os segmentos do corpo (Bizzini, Junge & Dvorak, s. d., p.9; Ruivo, 2020, p.205). Os músculos do *core* envolvem uma variedade de funções, pelo que os exercícios deverão ser completos e também variáveis nas propensões geradas. Estes deverão começar pela estabilidade (resistência de força) para, posteriormente, ser trabalhada a potência (Ruivo, 2020, p.206). Como exercícios do treino do centro, o F11+ apresenta, essencialmente, exercícios de “prancha” frontal e lateral, inicialmente estáticas e, posteriormente, dinâmicas ou com o levantamento de um dos membros (Bizzini, Junge & Dvorak, s.d., pp.1-2).

2. Equilíbrio: o treino do equilíbrio, realizado em superfícies estáveis ou instáveis, é realizado através de exercícios desafiantes ao controlo neuromuscular. Este, por sua vez, é formado por uma estrutura complexa constituída por diversos tipos de acções musculares e pela coordenação dessas acções orientada para a estabilização da postura corporal. São exercícios comprovados na prevenção e recuperação de lesões na articulação tibiotársica e dos ligamentos do joelho (Bizzini, Junge & Dvorak, s. d., p. 9; Ruivo, 2020, pp. 204-205). Apresentam uma transferência positiva para a especificidade do futebol através de, por exemplo, adaptação às irregularidades do terreno de jogo e da adaptação à diversidade de ângulos de contacto do pé com o solo (Ruivo, 2020, pp. 204-205). Na prática, o F11+ operacionaliza este treino através

de exercícios de equilíbrio sobre um dos dois membros inferiores (Bizzini, Junge & Dvorak, s.d., p.2).

3. Pliométricos e agilidade: o termo “pliometria” diz respeito ao desenvolvimento da máxima força no mais curto espaço de tempo (potência muscular). Este treino fundamenta-se na natureza do gesto desportivo do futebol. O futebol é constituído, não por contracções unicamente concêntricas, excêntricas ou isocinéticas, mas sim por ciclos musculares de alongamento-encurtamento. Este ciclo consiste numa acção concêntrica de grande potência, por parte de um músculo, posterior a uma acção excêntrica do mesmo músculo, característicos em gestos técnicos de remate ou de salto. Com o objectivo de diminuir o tempo entre o final de contracção muscular excêntrica e o início da concêntrica, os exercícios pliométricos realizam-se em ciclos alongamento-encurtamento. Desta forma, fortalece-se e previne-se as lesões nos músculos, ligamentos e tendões dos membros inferiores (Bizzini, Jung & Dvorak, s.d., p.9; Ruivo, 2020, p.207; Soares, 2008, p.136). Para além disso, os exercícios pliométricos são um meio de desenvolver a altura de salto, a velocidade e força muscular do atleta (Ruivo, 2020, p.207). No entanto, são exercícios extremamente exigentes e intensos, podendo a sua aplicação, em período competitivo, causar sobrecarga de treino no atleta (Soares, 2008, p. 136). O F11+ operacionaliza o treino de pliometria e agilidade através de exercícios de salto e corrida de alta intensidade com saltos e mudanças de direcção (Bizzini, Junge & Dvorak, s.d., p.2).

4. Treino excêntrico e fortalecimento dos isquiotibiais: as lesões das faces posteriores dos membros inferiores (como as do ligamento cruzado anterior e dos isquiotibiais), dentro das não-traumáticas ou não-contacto, são as mais comuns no futebol (Monajati *et al*, 2016). Uma das principais causas de ruptura dos músculos isquiotibiais prende-se com os rácios de força deste músculo com os quadríceps (quadríceps/isquiotibiais). O rácio deverá rondar os 100/60-70%, ou seja, os isquiotibiais deverão possuir uma capacidade de força mínima de 60% da dos quadríceps. A descompensação deste rácio pode ser corrigida através de, por exemplo, exercícios de agachamento, que permitem o trabalho simultâneo dos glúteos, isquiotibiais, quadríceps e gêmeos (Ruivo, 2020, p.203). Ora, tal como sugerido por Ruivo (2020), o F11+ contempla a aplicação de exercícios de agachamento como forma de trabalho de fortalecimento dos músculos posteriores das pernas. Para além destes, o programa inclui exercícios de treino excêntrico dos músculos posteriores da coxa, nomeadamente, dos isquiotibiais (Bizzini, Junge & Dvorak, s.d., p.2).

Desta forma, o programa F11+ foi considerado pela ET como um meio válido das

capacidades condicionais de força e velocidade, de grande utilidade para um contexto onde não existe ginásio próprio do clube e este trabalho tem de ser realizado no campo. Uma das grandes vantagens do programa, para a ET, são as recomendações metodológicas e de execução técnica, apresentadas no documento através de esquemas práticos do exercício (figura 39), que permite que exista um maior conhecimento da importância e da forma correcta de executar os exercícios, quer para toda a ET, quer também para os jogadores.

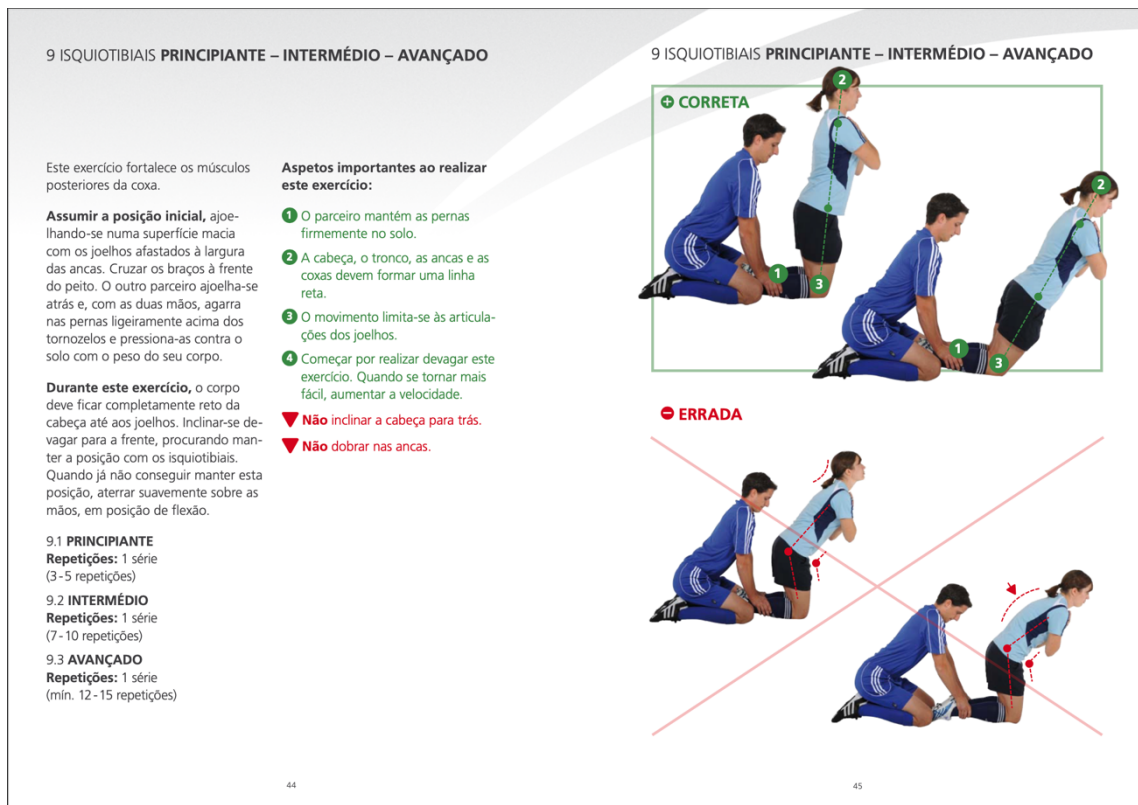


Figura 39 – Exemplo da apresentação de um exercício no programa F11+ (Bizzini, Junge & Dvorak, s.d. pp.44-45).

No entanto, é importante referir que estes não foram os únicos exercícios aplicados no trabalho da força e velocidade. O programa F11+ é uma base, tendo, no entanto, todos os treinadores e fisioterapeutas responsáveis pelas componentes em questão a liberdade para operacionalizar outro tipo de exercícios para o mesmo efeito. Igualmente importante é referir que o programa não foi cumprido na íntegra em todas as unidades de treino. Como refere Soares (2008), o treino pliométrico é extremamente intenso e pode criar efeitos cumulativos indesejados com outras cargas específicas à modalidade, criando sobrecarga de treino no atleta. Dessa forma, este tipo de treino tem de ser planeado de acordo com a disponibilidade física do atleta e com os níveis de tensão muscular desejados para a unidade de treino em questão. Essa

gestão será explicada no capítulo V.

Por fim, de referir que o trabalho de flexibilidade foi totalmente encarregue ao departamento de fisioterapia, sendo estes os responsáveis pelos alongamentos no final de cada unidade de treino, assim como pela prescrição de possíveis exercícios para o atleta realizar fora do clube.

4.2.2 Treino do jogo

Como referido, a ET segue os princípios da PT. Muitos dos autores citados no capítulo II defendem a importância do modelo de jogo no processo de treino. O primeiro é Garganta (1993, pp. 261-262) que defende que a única forma de manter o jogador no nível de forma óptima ao longo da época é através do constante treino das suas capacidades de jogo e da sua exercitação em função do modelo de jogo. Santos, Castelo & Silva (2011) afirmam categoricamente que a “táctica” deverá ser a orientadora do processo de treino, em substituição da primazia dada à “física”, definindo-a como a cultura de jogo que a equipa pretende para si. Essa definição é sustentada por Frade (2013, *apud* Tobar, 2018, p.61): “*Eu pretendo que a minha equipa venha a jogar assim, portanto, a dimensão táctica para mim é isso*”. É uma alusão clara à PT que, segundo Gomes (2008, pp.11-12) é fundamentalmente o desenvolvimento prático dum modelo de jogo ao longo do tempo. Oliveira (2006, p.158) confirma inequivocamente essa ideia: “*O modelo de jogo é o guia de todo o processo de treino*”. Por fim, concluindo as afirmações descritas, Castelo (2009, p. 497) afirma que o modelo de treino específico deverá consistir na criação de ferramentas práticas do treino do modelo de jogo, expressando a ligação que ambos deverão ter. De facto, segundo Castelo & Matos (2013, p.37), o *design* dos exercícios específicos de treino deve, uma vez que a sua replicação total apenas é possível no momento da competição, reproduzir, o mais aproximadamente possível, o modelo de jogo da equipa.

Desta forma, a base de todo o modelo de treino do jogo, para a ET, são os princípios que a própria criou para o jogo da sua equipa, ou seja, o modelo de jogo. Assim, tal como defendem Castelo & Matos (2013), o *design* dos exercícios específicos da equipa pretendeu, através de constrangimentos de várias ordens, criar uma forma de solicitar os jogadores a orientarem a sua acção para o que é previsto no modelo de jogo. Nesse capítulo, na linha de raciocínio de Clemente (2020), a ET considera os JRC meios extremamente completos para o efeito. Embora incompletos para a estimulação de todas as capacidades condicionais, a sua

modelação e ajustamento dos formatos e constrangimentos empregues permite criar vários tipos de propensões técnico-táticas que servem o propósito do treino ecológico dos princípios Específicos. São, na óptica da ET, uma base válida de Progressão Complexa (progressão da complexidade das propensões criadas pelos exercícios de treino, do mais baixo ao mais alto nível de complexidade – jogo formal), dentro da própria unidade de treino, sem empobrecimento do contexto de treino em relação à natureza do jogo de futebol.

A organização e a definição dos exercícios a realizar prenderam-se unicamente com o objectivo da unidade de treino, ou seja, que princípios se pretendem trabalhar nessa unidade de treino. De referir que a ET não considerava o treino de determinado momento de jogo de forma isolada (ou seja, à terça-feira trabalhar organização defensiva, à Quarta-feira a organização ofensiva, etc.). A planificação de cada unidade de treino era realizada através de “princípios-foco” a trabalhar para cada momento de jogo. É claro que, em função das necessidades que a equipa apresentava momentaneamente, determinado “princípio-foco” poderia ser mais visado até pelo próprio feedback do treinador durante o exercício. No entanto, a “*inteireza inquebrantável*” do jogo está sempre presente, pelo que a displicência total por um dos momentos levará à perda de competência da equipa nesse mesmo momento. Com um número de treinos bastante reduzido como o dos SB do SCLV (3 treinos semanais), torna-se ainda mais importante trabalhar todos os momentos da forma mais integrada possível. Exemplo concreto:

Imagine-se que o princípio-foco para a transição defensiva fosse “*rápida recuperação da posse de bola*”, para a transição ofensiva fosse “*sair da zona de pressão com bola controlada – lançar rapidamente o Contra-Ataque e Ataque Rápido através do MO e AC*”, para a organização ofensiva fosse “*procurar o mais rapidamente o último passe ou cruzamento*” e para a organização defensiva fosse “*equipa agressiva em Zona Pressionante – equipa montada em bloco alto com linhas bem juntas e compactas*”. Provavelmente uma fase inicial deste trabalho contemplaria um JRC, de formato variável, em campo de pequenas dimensões, de forma a que as equipas se encontrem perto do objectivo, lançando mais rapidamente o Contra-Ataque e o Ataque Rápido, e que haja maior proximidade entre os jogadores para que seja dado maior sucesso às acções de rápida pressão quer no momento de organização, quer no momento de transição defensiva. Assim sendo, a prioridade inicial seriam os princípios-foco defensivos, uma vez que para se lançar o Contra-Ataque ou Ataque Rápido será necessário primeiro recuperar a posse e, para tal, necessário pressionar o adversário de forma a que este seja forçado a errar e a entregar a posse à oposição. Assim, o reforço da atitude agressiva na pressão seria o foco inicial do exercício, podendo, no cômputo geral do exercício, receber uma maior

percentagem de *feedback* do treinador. No entanto, os restantes momentos e respectivos princípios não deixam de estar presentes e de serem trabalhados.

Também como mencionado no capítulo II, a ET segue os princípios da MEC. Trata-se de um modelo de ensino onde as várias dimensões do jogo são trabalhadas de forma integrada sobre uma base táctica. Esta é uma ruptura com as metodologias tradicionais que se focavam, fundamentalmente, nos aspectos da execução técnica, trabalhados em ambientes descontextualizados do jogo. Passa a existir, com a MEC, uma maior preocupação com o desenvolvimento da capacidade de tomada de decisão, trabalhada em contextos o mais ecológicos possível, onde o erro passa ser, não só aceitável, mas também um passo importante da aprendizagem do jogador. Trata-se, no fundo, de um método focado na aprendizagem do jogo e na própria consciencialização do jogador da sua aprendizagem (Lopes, 2007, pp. 30-38). Similarmente à MEC, surge a *Game-Sense Approach* (GSA). Enquanto que a MEC foi desenvolvida em Inglaterra nos anos 60-70 (Lopes, 2007, p. 30), a GSA é desenvolvida nos anos 90 na Austrália (Pill, 2012). No entanto, os princípios de ensino são compartilhados por ambos.

Segundo Pill (2012), a GSA é um modelo de ensino operacionalizado através de JRC, cujo propósito é o desenvolvimento do pensamento estratégico-táctico do jogador em simultâneo ao desenvolvimento do seu repertório motor específico da modalidade praticada. De facto, o autor define a habilidade desportiva (*skill*) como: “*Skill is “technique+game context”*” (Pill, 2012). Assim, o grande foco da GSA é criar jogadores pensantes e inteligentes, ou seja, jogadores que na prática são capazes de se questionar “qual ou quais são os melhores espaços a explorar?” ou “qual a melhor maneira de pressionar o adversário?” (Pill, 2012).

Segundo Rankin, Pill & Magias (2018, p. 68), a GSA fundamenta-se totalmente na teoria das *affordances*. Como referido anteriormente, Araújo (2009) define as *affordances* como as possibilidades de acção emergentes em cada momento e contexto do jogo. Ora, Rankin, Pill & Magias (2018) reforçam a ideia de que as *affordances* não são propriedades meramente ambientais, mas sim um conjunto de factores internos e externos ao jogador em constante relação. Desta forma, para os autores, os exercícios deverão representar (o mais possível) as *affordances* que o jogador poderá perceber durante o jogo. Ou seja, concluindo, mais que debitar conhecimento ou repetir exaustivamente determinados comportamentos de jogo, o treinador deve criar, através de constrangimentos, contextos que permitam a afinação da percepção e da acção do jogador em simultâneo (Pill, 2012; Rankin, Pill & Magias, 2018).

Ora, nesse sentido, também o feedback do treinador necessita de estar de acordo com os

objectivos da metodologia de ensino. Castelo & Matos (2013, p.105) referem que o feedback do treino pode ser de 6 tipos diferentes:

1. **Descritivo:** relato objectivo da acção do jogador.
2. **Avaliativo:** emissão duma crítica positiva ou negativa qualitativa da acção do jogador.
3. **Comparativo:** comparação da acção do jogador com outras acções passadas ou de outros jogadores.
4. **Explicativo:** descrição da relação causa-efeito (razão) de algum aspecto positivo ou negativo da acção do jogador.
5. **Prescritivo:** indicação directa do que o jogador deve fazer.
6. **Afectivo:** quando o treinador tem o objectivo de transmitir uma emoção de aprovação ou desagrado ao jogador.

Para além destes 6, Pinheiro, Baptista & Santos (2020, p.134) afirmam a existência do feedback **interrogativo**, sendo esta a confrontação do atleta com questões realizadas pelo treinador sobre a sua acção. Para a MEC ou GSA, o feedback interrogativo é de extrema importância para o desenvolvimento da consciência do jogador, não só sobre como agir em cada momento, mas também da razão pela qual essa será a melhor maneira de agir. Um dos estilos directamente representativos destes modelos é o da **Descoberta Guiada** (Pill, 2012). Segundo Garganta *et al.* (2013, p.206), a Descoberta Guiada é uma forma de ensino cujo objectivo é levar o jogador a chegar, por si, à solução ou resposta idealizada, com base nos constrangimentos e questionamentos que o treinador coloca ao jogador. Para Pill (2012) para além do questionamento em si, o importante na Descoberta Guiada é a **sequência lógica** de questões feita ao jogador. É essa sequência lógica que o levará à aprendizagem objectivada.

Um ponto importante destes modelos de ensino é que eles não intervêm unicamente na formação da inteligência individual do jogador. Segundo Rankin, Pill & Magias (2018), esta é uma questão possível de se resolver através da GSA. Os autores afirmam que as equipas podem ser treinadas através deste método no sentido de perceberem as *affordances* geradas pelas dinâmicas de movimento criadas pelos colegas de equipa. Assim, concluindo, os autores supracitados legitimam os princípios operacionais da MEC e GSA como forma de desenvolvimento da consciência e inteligência Específica.

Por conseguinte, conclui-se que a ET seguiu os princípios da MEC e GSA. Nesse sentido, os JRC e o feedback interrogativo foram ferramentas fundamentais para o desenvolvimento da Especificidade da equipa. Estes não foram instrumentos aplicados por

mero aconselhamento da literatura consultada. Estas foram respostas a necessidades que a ET sentiu no seu objectivo de ensinar o modelo de jogo aos jogadores. Araújo (2009, p.538) afirma: “*Nos jogos desportivos colectivos com bola, as acções pré-fabricadas raramente ocorrem do modo como são realizadas em treino*”. A percepção da ET é que se a automatização de dinâmicas e decisões, como o autor afirma, é de extrema dificuldade no futebol profissional, num contexto amador, com apenas 3 treinos por semana, torna-se uma tarefa impossível. Assim, a necessidade de jogadores que entendam o modelo de jogo e que o saibam interpretar e executar nos momentos competitivos torna-se completamente fundamental. Consequentemente, torna-se evidente a necessidade de operacionalizar métodos que permitam desenvolver os jogadores nesse sentido. Desta forma, concluindo, a MEC e GSA, operacionalizadas nos seus estilos de Descoberta Guiada e Ensino Divergente (esta, segundo Garganta *et al.*, 2013, p.206, é uma forma de ensino onde o jogador também é uma parte criativa no processo de solucionar os problemas. Ou seja, o treinador tem um objectivo, qualquer solução encontrada pelo jogador no sentido de alcançar esse objectivo é considerada válida pelo treinador), foram respostas às necessidades sentidas pela ET. De forma prática, estes dois estilos transmitem-se na omissão da explicação dos objectivos do exercício de treino, pretendendo que as diferentes condicionantes do exercício conduzam à aprendizagem pretendida. Por outro lado, em vez de um *feedback* predominantemente prescritivo, a dominante passou por um tipo interrogativo.

4.3 Modelo de observação

4.3.1 Enquadramento teórico

Segundo Castelo (2009, p.460), a competição constitui o momento fundamental para as acções de controlo do trabalho desenvolvido. Estas, por sua vez, realizam-se em 3 fases:

1. Estabelecer os objectivos a atingir.
2. Observar o desempenho da equipa ao nível de resultados e comportamentos individuais e colectivos.
3. Comparar o resultado observado com os objectivos propostos.

Seguindo a ET o modelo da PT, o modelo de jogo torna-se a base do modelo de treino operacionalizado. Dessa forma, os objectivos estabelecidos prendem-se com o

desenvolvimento dos comportamentos definidos no modelo de jogo. Este constitui a forma de jogar que a ET acredita ser a que levará a equipa ao sucesso em termos de resultados desportivos. Logo, o objectivo base estabelecido é a maior aproximação possível ao modelo de jogo, pois é este que, à partida, levará à conquista dos objectivos desportivos. Por sua vez, as fases de observação e comparação, descritas por Castelo (2009) serão realizadas em função do objectivo que é a aproximação da realidade ao modelo de jogo idealizado. Assim, conclui-se que o modelo de jogo, para além de ser a base para o modelo de treino operacionalizado, será também a base para o modelo de observação e análise. A figura 40 explicita as relações existentes entre os 3 tipos de modelo:

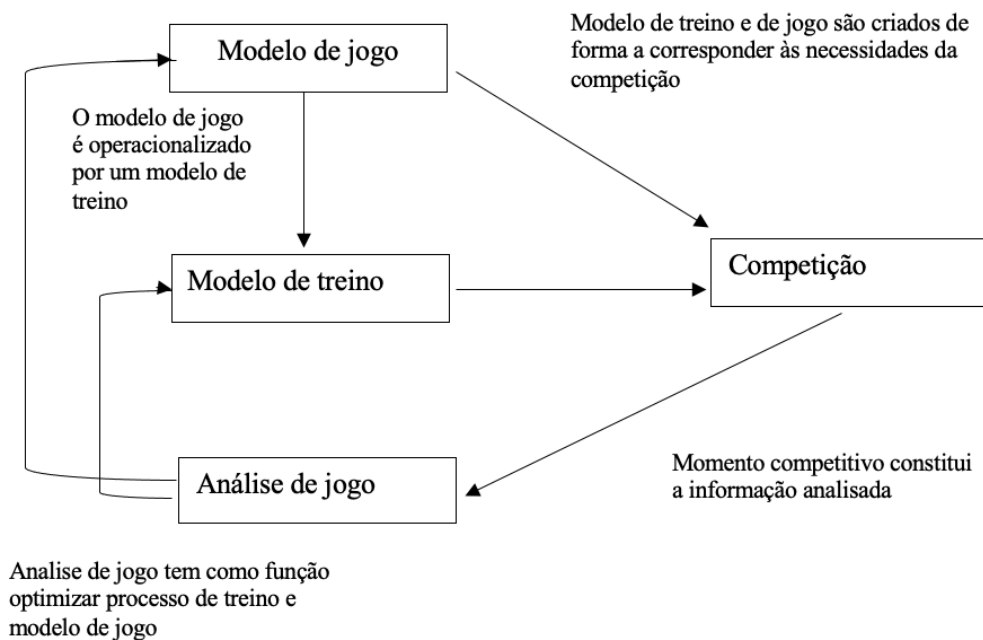


Figura 40 – Inter-relações entre modelo de jogo, modelo treino e de análise de jogo (adaptado de Castelo, 2009, p. 460).

No que diz respeito ao modelo de observação, a ET dividiu-o em 3 sub-modelos diferentes: modelo de observação de jogador, modelo de observação da própria equipa e modelo de observação de adversários.

4.3.2 Modelo de observação de jogador

O modelo de observação de jogador da ET é constituído pelo conjunto de indicadores de avaliação qualitativa explicitados no capítulo II. Estes, por sua vez, são as características que, em função do modelo de jogo, a ET acredita serem mais importantes os jogadores de cada posição apresentarem e desenvolverem no seu jogo. Estes foram os critérios mais importantes na avaliação de jogadores em captação ou de jogadores observados noutras equipas para reforçar o plantel.

4.3.3 Modelo de observação da própria equipa

O modelo de observação da própria equipa é constituído pela análise de comportamentos, quer positivos, quer negativos, em todos os momentos de organização, transição e esquemas tácticos. A avaliação positiva ou negativa destes momentos era feita em comparação com o previsto pelo modelo de jogo.

A fase inicial do processo de observação da própria equipa consistia, quando possível obter a gravação, na visualização do vídeo do jogo através do *software LongoMatch* da *FLUENDO S.A.* Trata-se de um *software* que permite marcar os momentos do jogo desejados, fazendo o corte de vídeo desse momento. Assim, através destes vídeos, era feita uma recolha geral de todos os cortes de vídeo de todos os comportamentos de todos os momentos ofensivos e defensivos. Esta recolha poderia ter, à partida, um momento em específico como prioridade. No entanto, regra geral, esta fase inicial passava pela máxima recolha de cortes de todos os momentos.

A fase seguinte passava pela selecção dos vídeos a apresentar aos jogadores, consoante a importância dos mesmos. De referir que, para cada momento, a ET tentou sempre seleccionar cortes que ressaltassem comportamentos positivos e negativos.

Por fim, após a selecção dos vídeos, era estruturada a apresentação para os jogadores. Para este efeito era utilizado o *software Microsoft Office PowerPoint*. Através desse programa, eram ordenados os vídeos pelo seu conteúdo, assim como potenciais diapositivos com informações relevantes para os jogadores. Normalmente, a apresentação de determinado momento iniciava-se com os pontos mais negativos e, posteriormente, apresentavam-se os comportamentos mais positivos ou desejáveis. Por fim, era realizado um resumo dos pontos-chave a ficar na memória dos jogadores. As figuras 41, 42 e 43 exemplificam o modelo de

apresentação feita aos jogadores:



Figura 41 – Exemplo dos conteúdos principais duma apresentação aos jogadores



Figura 42 – Exemplo de um corte de vídeo apresentado aos jogadores.



Figura 43 – Exemplo de um resumo do conteúdo importante a ficar na memória dos jogadores.

4.3.4 Modelo de observação de adversários

A observação dos adversários era um processo de análise do modelo de jogo do adversário a enfrentar no jogo seguinte. Na prática, o processo era semelhante ao da observação da própria equipa. No entanto, os indicadores variavam, sendo eles:

1. Comportamentos em cada momento de jogo
2. Principais referências individuais
3. Perigos que podem causar
4. Espaços a explorar

Após o processo de selecção dos vídeos retirados através do *LongoMatch*, a apresentação era igualmente estruturada no *Microsoft Office PowerPoint*. Tal como no modelo da própria equipa, a apresentação do adversário apresentava uma sequência que se iniciava nos principais comportamentos, perigos, referências individuais e espaços a explorar, terminando com aquele que teria de ser o foco da acção da equipa. Este foco final, por sua vez, era uma interacção entre a análise realizada ao adversário e a realizada à própria equipa. Ou seja, com base nas características do adversário e das debilidades/forças que a equipa apresentava no momento era definido o foco com que esta deveria encarar o jogo. As figuras 44, 45 e 46 exemplificam o processo descrito e o modelo da apresentação a realizar aos jogadores:

A – MOMENTO OFENSIVO

- 4-4-2
- Constroem a 4, com um interior mais em apoio, outro mais profundo
- Tentam jogar pelos laterais e interiores – mas também alternam batendo para as referências.
- Muitos movimentos de ruptura na criação e finalização - 2º melhor ataque do campeonato.
- Qualidade decisão e jogo entrelinhas




Figura 44 – Exemplo da análise de comportamentos do adversário.



Figura 45 – Exemplo de um corte de vídeo representativo do comportamento adversário observado.

SCLV - FOCO

- Atenção aos equilíbrios defensivos – colocam mts jogadores a provocar a nossa linha defensiva.
- Agressividade e intensidade defensivas
- Indicadores de pressão: jogador a receber de costas, má recepção, passe para trás...
- Controlo da profundidade
- Basculação defensiva - vão tentar por jogadores nas costas do nosso ala. Não facilitem a aproximar desse espaço.



Figura 46 – Exemplo do foco com que os jogadores devem encarar o jogo, tendo em conta as conclusões da análise do adversário e da análise da própria equipa.

Capítulo V – Processo de Treino

5.1 Enquadramento teórico

Na estruturação conceptual do treino, a ET recorreu essencialmente às definições e à taxionomia de Castelo & Matos (2013). Tendo sido no capítulo II, aquando do enquadramento teórico relativo aos modelos de periodização do treino, abordados os conceitos de “macrociclo”, “mesociclo”, “microciclo” ou “morfo ciclo”, dentro da estrutura hierárquica dos ciclos de treino ficam, ainda, por esclarecer dois conceitos importantes: “sessão de treino” e “exercício de treino”. Por conseguinte, esse será o conteúdo do presente sub-capítulo.

5.1.1 Sessão de treino

A sessão ou unidade de treino é uma conjugação de exercícios de treino com as respectivas intervenções por parte do treinador ou treinadores, realizados num curto espaço de tempo e coordenados entre si, de forma a constituírem um processo lógico e metodológico que potencie adequadamente os processos de adaptação do jogador. Podem ser classificadas, quanto à sua duração, em pequenas (entre 30 a 90 minutos), médias (entre 2 a 3 horas) e grandes (mais de 3 horas) (Castelo & Matos, 2013, p.155).

As sessões de treino de futebol são estruturadas em 4 partes distintas (Castelo & Matos, 2013, pp. 157-163):

1. Introdutória (3 a 5 minutos, podendo ser maior ou menor conforme o nível de conhecimento e rendimento dos atletas): parte do treino reservada à mobilização da atenção, concentração e motivação dos jogadores para as tarefas que irão desenvolver. Numa primeira fase, esta parte é usada pelo treinador para cumprimentar os jogadores, verificar o seu estado de saúde e potenciais lesões e controlar a assiduidade e pontualidade dos mesmos. Numa fase posterior, consiste na explicação dos objectivos e dos exercícios da sessão.

2. Preparatória (15 a 30 minutos): parte do treino reservada à preparação do organismo para as cargas de treino seguintes. Trata-se duma activação dos sistemas cognitivo, orgânico, neuromuscular e psicológico. Pode conter uma componente geral e uma específica à modalidade.

3. Principal (60 a 90 minutos): é a parte onde se trabalham os verdadeiros objectivos da sessão de treino. É constituída por exercícios específicos cujas condições advêm do modelo de jogo, da análise sobre a *performance* desportiva e de opções estratégicas para o próximo momento competitivo.

4. Final (10 a 15 minutos): parte constituída por exercícios de relaxamento e/ou de aceleração dos processos de recuperação. Para além disso, pode ser utilizada para momentos de divertimento e redução da tensão emocional, para realizar um momento de avaliação do trabalho desenvolvido e para fazer reforço muscular, nomeadamente, do *core*.

Quanto aos seus objectivos, a sessão de treino pode ser classificada de 7 formas diferentes (Castelo & Matos, 2013, pp. 164-166):

1. Conhecimento: sessões de treino realizadas para averiguação das condições e características físicas, técnico-tácticas e psicológicas dos jogadores. São apropriadas para os primeiros treinos realizados após uma longa interrupção da competição ou para quando um novo treinador assume o comando da equipa. O conteúdo deverá ser maioritariamente específico e competitivo, de forma a avaliar directamente as condições do jogador comparativamente às necessidades da competição.

2. Aprendizagem ou aquisição: sessões direccionadas à iniciação de comportamentos motores, competitivos, técnico-tácticos Específicos ou estratégicos com vista ao próximo momento competitivo. Como tal, visto que os conteúdos são, à partida, desconhecidos ou pouco desenvolvidos, é necessário que estes treinos se realizem a baixa intensidade, de forma a evitar a fadiga e a facilitar a predisposição física e mental do jogador para o conteúdo a aprender.

3. Desenvolvimento ou aperfeiçoamento: sessões de treino organizadas maioritariamente com o intuito de evolução dos comportamentos individuais e colectivos anteriormente iniciados numa sessão de aprendizagem. Nestas sessões poderão ser introduzidos novos pormenores estratégico-tácticos como forma de adaptação a possíveis contextos que a equipa possa experienciar em competição.

4. Manutenção: organizadas com o intuito de estabilizar determinados níveis de performance desportiva. Não devem conter temas novos. Servem para acertar pormenores num ritmo mais próximo do competitivo.

5. Superação: operacionalizadas nos limites das capacidades dos jogadores, de forma a acelerar os processos de adaptação do jogador a todas as exigências do modelo de jogo. No entanto, são sessões extremamente fatigantes, pelo que são desaconselhadas durante o período competitivo, pois a própria competição em si representa um momento de superação.

6. Controlo: sessões realizadas com o objectivo de averiguar o trabalho desenvolvido pela equipa. São utilizados exercícios competitivos, nomeadamente, jogos de treino contra outras equipas. São um meio de avaliação do estado de preparação da equipa relativamente aos

processos comportamentais exigidos pelo modelo de jogo.

7. Recuperação: sessões cujo objectivo consiste em reencaminhar o jogador para um estado físico e psicológico ideal para voltar a despende energia nas sessões de treino posteriores. São realizadas, principalmente, a seguir ao dia competitivo. São sessões de baixa intensidade com elevados volumes de exercícios de recuperação activa.

5.1.2 Exercício de treino

O exercício é a unidade fundamental do planeamento e operacionalização do treino. Sendo um meio especializado de ensino-aprendizagem, de desenvolvimento e de superação dos jogadores, de criação de soluções para os problemas da competição, é a principal ferramenta de trabalho do treinador. Desenvolvem-se em função de determinados princípios (descritos no capítulo II), moldando-se às escalas individual, grupal, sectorial e de equipa (Castelo & Matos, 2013, pp.59-73).

O efeito do exercício é totalmente dependente do seu volume, intensidade, densidade e frequência (também especificados no capítulo II) (Castelo & Matos, 2013, pp. 107-120). Por outro lado, as suas propensões e conteúdos, estão directamente associadas às suas condicionantes estruturais. Estas são (Castelo & Matos, 2013, pp. 123-136):

1. Regulamentares: a lógica interna dum jogo ou exercício é completamente dependente das regras do mesmo. O *design* dos exercícios deverá respeitar o regulamento, de forma a aproximar a realidade do treino à que será vivida na competição. No entanto, algumas alterações regulamentares podem ser benéficas a determinada propensão de treino. As condicionantes regulamentares podem expressar-se de 3 formas:

a. Simplificação: ao simplificar-se as regras do jogo, retirando a lei do fora-de-jogo ou perdoando situações em que a bola ultrapassa um pouco as linhas delimitadoras do terreno de jogo, por exemplo, permite-se que haja menos interrupções e mais volume de situações contínuas de jogo.

b. Manutenção: tem a vantagem de desenvolver-se o treino em função da realidade que será vivenciada na competição e, dessa forma, serem os mais específicos à modalidade.

c. Aumento: ao aumentar-se as regras do exercício, em relação ao jogo formal, expõe-se o jogador a um maior número de solicitações que o podem beneficiar. A título de exemplo, valorizar a pontuação do golo obtido através de cabeceamento criará uma maior

propensão a que este gesto técnico seja solicitado e, desta forma, aperfeiçoado.

2. Espaço: relativas à definição do espaço onde se desenrola o exercícios de treino. O condicionamento do espaço é feito de 4 formas:

a. Dimensão: consiste na adaptação das dimensões do espaço de exercício em função do objectivo do treino. São alterações que se expressam através da redução, da aproximação ou da similaridade total das dimensões do exercício em relação ao espaço do jogo formal.

b. Geometria: para além da normal rectangular, podem ser utilizadas formas circulares ou hexagonais, por exemplo.

c. Utilização: definição da interdição, permissão ou mesmo exclusividade de determinados espaços do exercício a determinados jogadores.

d. Divisão: do espaço do terreno de jogo em sectores (defensivo, intermédio e ofensivo) e corredores (esquerdo, central e direito).

3. Técnico-tácticas: condicionantes que intervêm directamente nos recursos utilizáveis pelo jogador, interferindo na sua acção e nas possibilidades de decisão. São operacionalizadas de 4 formas:

a. Aumento do número de balizas: proporciona a possibilidade de orientar as acções noutros sentidos e cria mais possibilidades de sucesso a uma ou ambas as equipas no momento ofensivo.

b. Condicionar a utilização do membro inferior dominante: proporciona que o jogador desenvolva competências técnicas do seu pé não-dominante.

c. Estabelecer relações privilegiadas: a obrigatoriedade de ligação entre 2 ou mais jogadores proporcionará o desenvolvimento de dinâmicas específicas entres esses jogadores.

d. Direcção das acções motoras: consiste na procura de direccionar as acções dos jogadores para um sentido específico. Estas podem ser provocadas pelo treinador, através dum sinal sonoro, por exemplo, a partir do qual uma situação criada para uma baliza passa a ser direccionada para outra ou para outro qualquer espaço ou objectivo.

4. Tempo: consiste na determinação do tempo disponível para a realização de determinada acção, situação de jogo ou cumprimento de um objectivo.

5. Número: definição ou limitação de um determinado número de acções dentro do exercício. Podem ser, essencialmente, 3:

a. Número de toques na bola por intervenção: define os limites máximos ou

mínimos do número de toques que o portador da bola poderá efectuar. Intervirá directamente no tempo de decisão e na qualidade da decisão em si.

b. Número de acções de passe: define os limites mínimos ou máximos de passes a efectuar antes, durante ou depois do cumprimento de um objectivo. Condicionará, igualmente, as possibilidades de tomada de decisão do jogador, acelerando ou diminuindo o tempo que a equipa levará a direccionar-se directamente para o seu objectivo final.

c. Número de jogadores: consiste no estabelecimento do número de jogadores que o formato do exercício possuirá, podendo-se estabelecer, à partida, relações de inferioridade, igualdade ou superioridade numérica.

Por fim, segundo a taxionomia de Jorge Castelo (Castelo & Matos, 2013), os exercícios de treino de futebol podem ser categorizados em 3 classes:

1. Exercícios de Preparação Geral (EPG) (Castelo & Matos, 2013, pp. 195-202): todos os exercícios realizados completamente fora do contexto da modalidade, dispensando a realização de qualquer acção técnico-táctica sobre a bola. Assim, o foco do exercício está na estimulação motora do atleta. São exercícios direccionados para o trabalho das capacidades condicionais gerais da força, velocidade, resistência e flexibilidade, podendo existir uma ligação e sinergia no trabalho destas capacidades.

2. Exercícios Específicos de Preparação Geral (EEPG) (Castelo & Matos, 2013, pp. 205-207): em semelhança aos EPG, os EEPG são exercícios realizados em contextos diferentes do jogo. No entanto, distinguem-se destes pelo facto de a bola se tornar um elemento importante na sua operacionalização. Têm como objectivo o desenvolvimento de certas componentes específicas do jogo, incluindo a relação do jogador com a bola e com companheiros e adversários. A característica que os define e que os distingue dos Exercícios Específicos de Preparação é a ausência daquele que é o principal objectivo do jogo de futebol, ou seja, o golo. Estes dividem-se em 4 classes principais:

a. Exercícios Descontextualizados (ED): exercícios cuja operacionalização impede a liberdade de utilização de recursos técnico-tácticos ao jogador. Consistem no isolamento de determinada acção técnico-táctica como o passe, a recepção ou a condução, por exemplo. Dentro desta classe, os exercícios podem dividir-se em: **i) exercícios de recepção e passe:** realizáveis sob condições de baixa, média, elevada complexidade, sob condições básicas do jogo (onde se dão relações de oposição entre equipas) ou sob condições dominadas por uma componente física (força, por exemplo); **ii) exercícios para condução de bola;** **iii) exercícios**

de finta/drible.

b. Manutenção da posse de bola (EMPB): exercícios orientados para o esforço colectivo da equipa em evitar a recuperação da posse por parte da equipa adversária. Têm transferibilidade para situações de Construção do jogo, onde, não existindo condições de ataque à baliza adversária, a equipa deve ter a capacidade de manter a bola na sua posse sob condições de pressão por parte do adversário. Dividem-se em: **i) exercícios em espaços de jogo reduzido:** podendo ser realizados em situações de superioridade, igualdade ou inferioridade numérica, com a presença de apoios, com a utilização de 3 equipas ou com objectivos tácticos múltiplos (múltiplas direcções ou formas de pontuar); **ii) exercícios em espaços de jogo regulamentares:** podendo ser realizados em superioridade, igualdade ou inferioridade numérica, utilizando 3 equipas, com objectivos tácticos múltiplos ou com uma dominante física; **iii) exercícios secundados pelo método de jogo:** secundados pelo Contra-Ataque, Ataque Rápido, Ataque Posicional ou Defesa à Zona Pressionante.

c. Organizados em circuito (EOC): exercícios estruturados em diversas estações estrategicamente colocadas e distanciadas entre si. Podem ser: **i) circuitos técnico-físicos:** de força-resistência, força-velocidade ou velocidade-resistência; **ii) circuitos técnico/tácticos-físicos;** **iii) circuitos técnico/tácticos-técnicos;** **iv) circuitos técnico-lúdicos.**

d. Lúdico-Recreativos (ELR): exercícios de desenvolvimento técnico em contextos que proporcionem a redução da tensão física e psicológica e que promovam o bem-estar do grupo de trabalho.

3. Exercícios Específicos de Preparação (EEP) (Castelo & Matos, 2013, p.447): são a principal forma de preparação do jogador para a realidade concreta do jogo. São os exercícios que contêm todas as componentes que caracterizam o jogo de futebol, distinguindo-se dos EEPG pela inclusão da baliza regulamentar e, conseqüentemente, da possibilidade de efectuar o golo. Devem, logicamente, para além da especificidade da modalidade, ser secundados pela Especificidade (modelo de jogo) da equipa. Os EEP dividem-se em:

a. Exercícios para a Concretização do Objectivo de Jogo (ECOJ) (pp.465-580): são todos os exercícios que, podendo manter ou não as condições de interacção e coordenação intra- e inter-equipas, têm como objectivos principais a criação do golo e o aperfeiçoamento da técnica de remate em condições específicas ao jogo. Estes podem ser: **i) exercícios básicos de finalização:** realizados em condições de baixa complexidade. Podem reproduzir-se através de exercícios individualizados, exercícios individualizados precedidos de trabalho físico, organizados a partir de combinações tácticas ou organizados em circuito; **ii)**

exercícios de jogo em espaço e número de jogadores reduzidos: são formas jogadas e competitivas equivalentes aos JRC. Dividem-se em exercícios em espaços de jogo independentes (limitação duma equipa invadir o espaço da outra e vice-versa), exercícios em espaços de jogo comuns (ambas as equipas partilham o mesmo espaço de jogo), exercícios em espaços de jogo comuns com várias balizas ou exercícios de finalização precedidos por uma situação de jogo (a finalização apenas é permitida após o cumprimento de um objectivo técnico-táctico ou após o sinal do treinador); **iii) exercícios de jogo em condições próximas das situações de competição:** jogos que, pelo número de jogadores, espaço do exercício e tempo do mesmo, se assemelham à realidade competitiva. Podem ser operacionalizados através de exercícios com restrições para entrar nas zonas de finalização (regulamentares ou técnico-tácticas, por exemplo) ou exercícios precedidos duma situação de jogo em espaço reduzido.

b. Exercícios Metaespecializados (EM) (pp.589-651): são exercícios orientados para o desenvolvimento das missões tácticas específicas de determinadas posições do sistema de jogo. Dessa forma, são exercícios que se focam na ocupação dinâmica dos espaços principais que o jogador deverá ocupar em competição, assim como as suas principais acções com e sem bola e a suas relações posicionais com os colegas de equipa. São exercícios que se podem realizar unicamente sobre o corredor central, sobre o corredor central mas com a possibilidade de utilização dos corredores sob certas condições ou sobre os três corredores. Dividem-se em: **i) exercícios sobre dois sectores de jogo e uma baliza; ii) exercícios sobre dois sectores de jogo e duas balizas; iii) exercícios sobre três sectores de jogo e uma baliza; iv) exercícios realizados sobre três sectores de jogo e duas balizas.**

c. Exercícios Padronizados (EP) (pp.659-769): são exercícios que pretendem potenciar determinadas dinâmicas do modelo de jogo, em função das relações de coordenação intra-equipa que normalmente acontecem no momento competitivo. São, assim, um conjunto de combinações tácticas entre os jogadores, realizadas maioritariamente sem a presença de oposição relevante sendo, por isso, denominadas “circulações tácticas”. Os EP dividem-se em: **i) circulações tácticas com dois sectores de jogo:** com três médios e um ou dois pontas-de-lança ou com quatro médios e um ou dois pontas-de-lança; **ii) circulações tácticas com defesas, médios e avançados; iii) circulações tácticas em regime de resistência específica.**

d. Exercícios para Sectores de Jogo (ESJ) (pp.775-835): são os exercícios de coordenação entre os três sectores de jogo. Diferem dos EM pois, enquanto que os primeiros se focam maioritariamente nas acções individuais do jogador em função das missões tácticas que o modelo prevê para este, os ESJ focam-se na afinação da coordenação dos comportamentos

dos jogadores de um determinado sector de jogo (defensivo, intermédio ou atacante) e a sua ligação com os restantes sectores. Podem desenvolver-se sobre 1 ou 2 balizas regulamentares. Dividem-se em: **i) exercícios sobre dois sectores do jogo; ii) exercícios sobre três sectores de jogo; iii) exercícios em espaços regulamentares com um número reduzido de jogadores; iv) exercícios por “ondas”.**

e. Exercícios para as Situações Fixas de Jogo (ESJF) (pp. 851-897): são os exercícios para aperfeiçoamento dos comportamentos da equipa nos já descritos “esquemas tácticos” (capítulo IV) defensivos e ofensivos. Dividem-se em: **i) exercícios para treino dos livres directos e indirectos; ii) exercícios para treino dos pontapés de canto; iii) exercícios para treino dos lançamentos da linha lateral; iv) exercícios para treino dos pontapés de saída; v) exercícios para treino das grandes penalidades.**

f. Exercícios Competitivos (EC) (pp. 899-920): são os exercícios que mais se aproximam das condições competitivas. Consistem na prática concreta do jogo formal através da prática do mesmo em situação de treino, ou através de jogos de treino ou preparatórios. As diferenças entre os exercícios da categoria dos EC resumem-se, essencialmente, em aplicações de diferentes constrangimentos, muitos deles com elevada possibilidade de ocorrência em competição, preparando os planos estratégico-tácticos para as múltiplas adversidades da mesma. Estes constrangimentos podem ser, por exemplo, situações de desequilíbrio numérico, desequilíbrio no resultado, métodos de jogo específicos (método Individual, por exemplo) ou número de toques sobre a bola por intervenção, entre outros.

g. Exercícios para treino do GR: exercícios para desenvolvimento das capacidades técnico-tácticas específicas da posição de GR.

5.2 Volume dos conteúdos de treino

Após a entrada da ET no comando técnico dos SB do SCLV, a referida equipa realizou 42 sessões de treino. Estas, devido à conclusão forçada das actividades desportivas causadas pela pandemia da COVID-19, foram operacionalizadas apenas no período compreendido entre 26 de Novembro de 2019 e 6 de Março de 2020. Assim, concretizou-se um total de 3570 minutos de treino. Por sua vez, devido à possibilidade da realização de 2 ou mais exercícios em simultâneo, foram totalizados 4185 minutos de exercitação. Os dados relativos aos volumes dos conteúdos dos exercícios aplicados ao longo de toda a época desportiva estão expressos no Anexo 2 e representados na tabela 19 e figura 47:

Tabela 19 – Volume dos conteúdos dos exercícios de treino (Legenda: EPG – exercícios de preparação geral; ED – exercícios descontextualizados; EMPB – exercícios de manutenção da posse de bola; EOC – exercícios organizados em circuito; ELR – exercícios lúdico-recreativos; ECOJ – exercícios para concretização dos objectivos do jogo; EM – Exercícios metaespecializados; EP – exercícios padronizados; ESJ – exercícios para sectores de jogo; ESFJ – exercícios para situações fixas de jogo; EC – exercícios competitivos.

Método de treino	Volume (minutos)	Volume (%)
EPG	886	21,2
ED	214	5,1
EMPB	752	18,0
EOC	0	0,0
ELR	0	0,0
ECOJ	1130	27,0
EM	80	1,9
EP	160	3,8
ESJ	170	4,1
ESFJ	83	2,0
EC	710	17,0

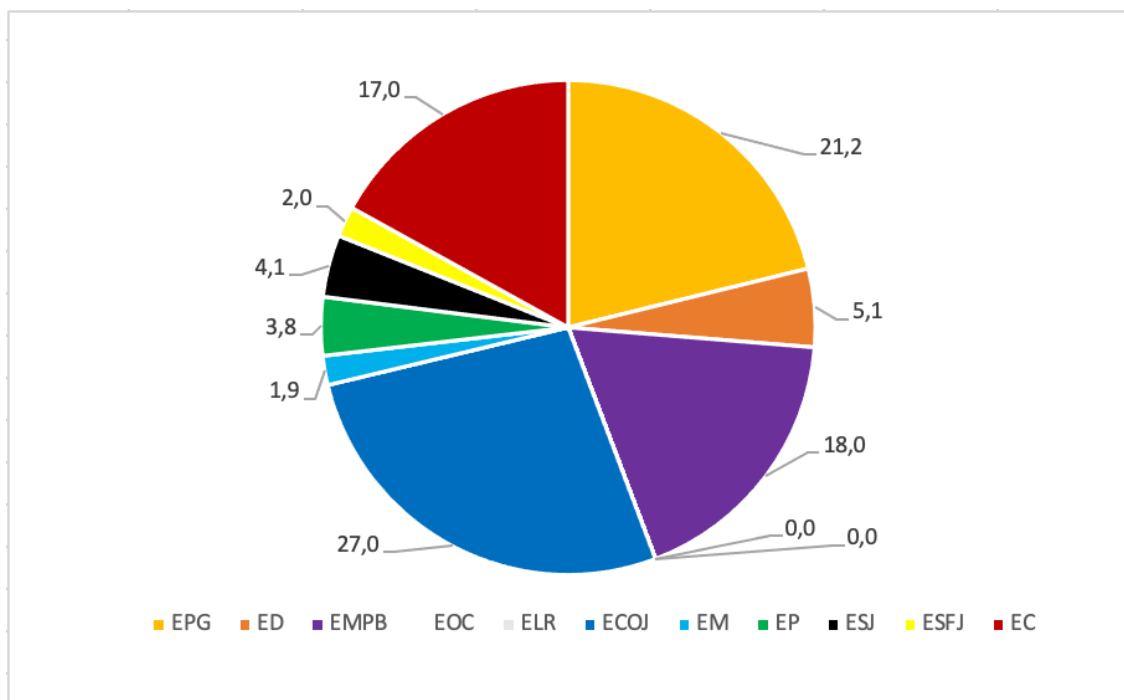


Figura 47 – Gráfico circular das percentagens (%) dos volumes dos conteúdos de treino. (Legenda: Amarelo-escuro – EPG; Laranja – ED; Roxo – EMPB; Branco – EOC; Cinzento – ELR; Azul-escuro – ECOJ; Azul-claro – EM; Verde – EP; Preto – ESJ; Amarelo-fluorescente – ESFJ; Vermelho – EC).

Dos 11 tipos de conteúdo de exercício destacam-se os EPG (21,2%) e os ECOJ (27,0%), que juntos representam quase metade de todo o conteúdo trabalhado. Os primeiros representam os exercícios de activação e os analíticos. Como descrito no capítulo IV, a ET considera o treino descontextualizado como um meio importante para o desenvolvimento e manutenção de capacidades condicionais pouco trabalháveis em especificidade. Aqui destacam-se claramente os exercícios do F11+. Já os segundos representam maioritariamente a aplicação dos JRC. Como igualmente descrito no capítulo IV, a ET considera os JRC um meio válido para o desenvolvimento dos princípios do seu jogo, dentro de uma ordem sequencial de lógica e complexidade crescente até ao contexto mais macro, ou seja, o jogo formal. Assim, conclui-se, através dos números, a verdadeira importância que a ET atribuiu a estes dois meios de treino.

Num segundo patamar, encontram-se os MPB (18%) e EC (17%). Os primeiros são também formas jogadas semelhantes aos JRC, com a excepção da possibilidade de realização do golo. Sendo uma equipa que pretende ser dominadora sobre os adversários, estruturando a sua organização maioritariamente em Ataque Posicional, a capacidade de manutenção da posse de bola torna-se uma característica importante no modelo de jogo da equipa. Assim, estes exercícios são um meio que permite a afinação do processo de percepção-acção dos jogadores, de forma a que estes possam decidir melhor sob pressão adversária. Já os segundos representam as situações de jogo formal realizado quer nas sessões de treino, quer em jogos de treino organizados contra outras equipas. Em última instância, o objectivo da parte principal da sessão de treino é a expressão dos comportamentos trabalhados no jogo formal competitivo. Assim, dentro duma lógica de progressividade dos conteúdos trabalhados em complexidade dentro da sessão de treino, estes tendem a ser o último exercício da parte principal da sessão de treino da ET. Daí o elevado volume de treino que os EC mereceram.

Com um valor residual surgem, por ordem crescente, os EM (1,9%), os ESFJ (2%), os EP (3,8%), os ESJ (4,1%) e os ED (5,1%). Os reduzidos volumes destes exercícios relacionam-se directamente com o curto volume de treino semanal (cerca de 255 minutos. Assim, a prioridade da ET passou pela selecção de formas jogadas mais reduzidas em número e espaço (JRC e EMPB), mas que mantêm a natureza aberta e as normais relações de atracção e oposição do jogo. De referir que uma autocrítica que a ET faz prende-se com o pouco volume despendido nos ESFJ. Este é um momento influente no jogo e com uma organização própria que em alguns momentos resultou em golos sofridos pela equipa. Apenas com o desenrolar da época a ET se foi apercebendo da sua real importância e aumentando a frequência com que os ESFJ foram

aparecendo no microciclo semanal.

Com valor nulo surgem os EOC e os ELR, ambos representando 0% do volume operacionalizado. A lógica é a mesma que a referida no capítulo anterior – volume semanal de treino extremamente reduzido. Os EOC são exercícios com uma predominância técnica em conjugação com uma outra tática, física ou lúdica. Ao nível da dimensão física, os circuitos analíticos, como já explicado, asseguram uma maior capacidade de controlo das propensões do exercício, assegurando-se uma melhor execução técnica dos movimentos durante a realização do mesmo. Para as restantes dimensões técnica e tática, existem formas mais ecológicas e específicas à realidade de jogo em que estas podem ser trabalhadas pelo que, assim, se entende a dispensa destes exercícios nas sessões de treino dos SB do SCLV. O mesmo raciocínio se aplica aos ELR. A realização de formas mais lúdicas de exercitação era uma possibilidade caso se desse por iniciativa espontânea dos jogadores nos minutos antecedentes ao início do treino. No entanto, estas não fizeram parte do planeamento de nenhuma das sessões de treino, pelo que, podendo ter acontecido nas condições referidas, não foram contabilizados como conteúdo do treino propriamente dito, o que justifica o valor apresentado na tabela 20 e figura 48.

Por fim, fazendo uma comparação entre a soma do volume de todos os exercícios de cada classe taxionómica (figura 48 e tabela 20), conclui-se que os EEP (55,7%), tendo mais do dobro do volume de EEPG (23,1%) e EPG (21,2%), foram os exercícios mais relevantes no modelo de treino da ET, o que vai de acordo com toda a argumentação apresentada sobre a importância da especificidade no modelo de treino. Já os EEPG e EPG possuíram um volume muito aproximado entre si, o que demonstra que existiu uma preocupação da ET em não seguir fundamentalismos e aplicar, no seu processo de treino, exercícios de predominância física, técnica ou decisional descontextualizados da realidade competitiva, sempre que esta entendeu que esses podem ser meios importantes para o desenvolvimento multifactorial dos jogadores e do próprio modelo de jogo.

Tabela 20 – Dados comparativos entre o volume das 3 classes taxionómicas de exercícios (Legenda: EPG – Exercícios de Preparação Geral; EEPG – Exercícios Específicos de Preparação Geral; EEP – Exercícios Específicos de Preparação)

Classe	Volume (minutos)	Volume (%)
EPG	886	21,2
EEPG	966	23,1
EEP	2333	55,7

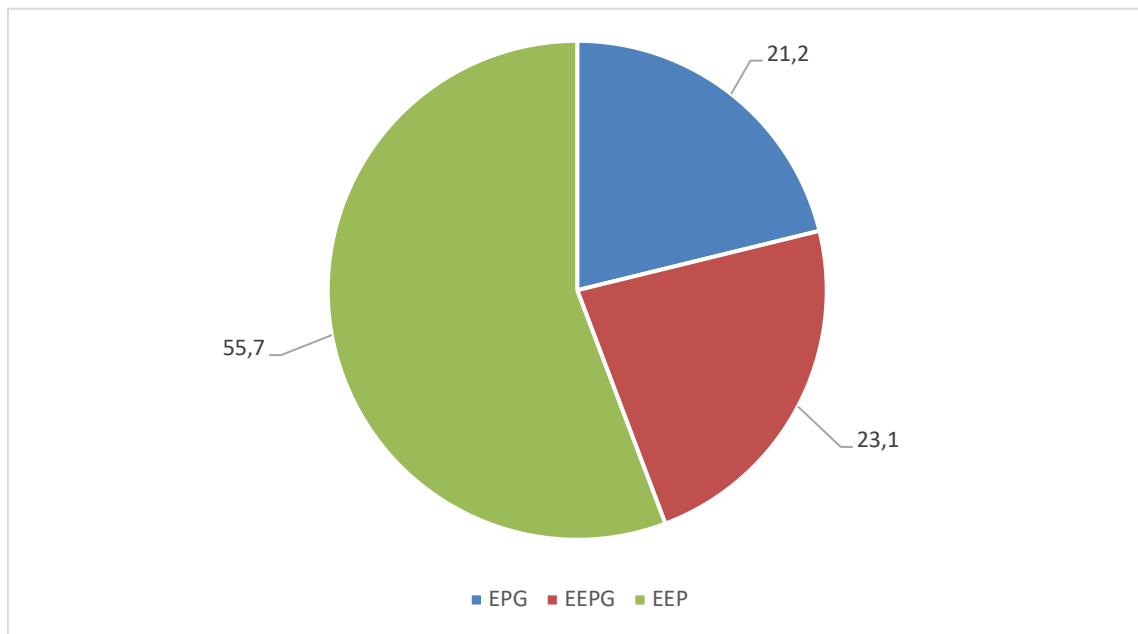


Figura 48 – Gráfico circular relativo à comparação, em percentagem (%), entre o volume das 3 classes taxionómicas de exercícios aplicados ao longo do macrociclo (Legenda: Verde – EEP; Vermelho – EEPG; Azul – EPG).

5.3 Macrociclo – Período Pré-Competitivo vs Período Competitivo

5.3.1 Período Pré-Competitivo

Tendo a ET iniciado o seu trabalho no clube após o início do período competitivo, não é possível apresentar uma comparação concreta entre os volumes dos conteúdos de treino do período pré-competitivo e os do período competitivo. No entanto, poder-se-á descrever como seria a forma de proceder da ET, caso tivesse sido responsável pelo treino da equipa no período pré-competitivo.

Segundo os modelos da MTP e da PB, o período preparatório é destinado ao desenvolvimento das capacidades físicas básicas do atleta, de forma a que o pico de forma deste aconteça nas fases mais importantes do período competitivo (MTP) (Bompa & Haff, 2009) ou no mesociclo da “Realização” (PB) (Mallo, 2011). Assim, na MTP, o período preparatório seria dividido numa sub-fase geral inicial e numa posterior sub-fase específica. Há neste modelo uma intenção metodológica clara de separar os dois tipos de exercitação, devendo a prioridade inicial ser a condição física geral do jogador antes de permitir que este se exercite com bola. De facto,

os jogos ou competições amigáveis, segundo a MTP, só deveriam iniciar-se numa sub-fase pré-competitiva do período competitivo (Bompa & Haff, 2009; Gomes, 2009). Já a PB começa num mesociclo de “Acumulação” composto por exercícios gerais com predominância da resistência aeróbia, força e coordenação motora. Só no mesociclo da “Transmutação” é iniciado o trabalho específico (Gomes, 2009; Issurin, 2010; Mallo, 2011). Desta forma se conclui que, embora contrariamente à MTP na PB os 3 mesociclos se possam realizar mais do que uma vez durante o período preparatório, há semelhanças ideológicas entre os dois modelos: ambos defendem a separação entre preparação geral e específica e ambos defendem um início do período preparatório meramente geral.

Também relativamente à relação entre intensidade e volume existem semelhanças entre os dois mesociclos. O período preparatório do MTP inicia-se com níveis de intensidade bastante inferiores comparativamente ao volume. Até ao início do período competitivo dá-se um aumento de intensidade e redução do volume, estando estes nos seus níveis máximos e mínimos aquando do início do período competitivo (Bompa & Haff, 2009). Na mesma linha ideológica, na PB o mesociclo da “Acumulação” é caracterizado por volumes elevados e intensidades reduzidas, relação que se vai invertendo desde o início do mesociclo de “Transmutação” até ao de “Realização” (Gomes, 2009; Issurin, 2010; Mallo, 2011).

Como referido no capítulo II, esta procura por picos de forma, relação inversa entre volume e intensidade, oposição entre preparação geral e específica e dominância da dimensão física sobre as restantes são características que não se adequam a um modelo eficaz de periodização do treino para o futebol. O curto período preparatório em contraste ao longo e intenso calendário competitivo são os principais motivos para essa inadequação. Em alternativa, um modelo de periodização para o futebol deverá procurar o alcance e manutenção de um nível de alta forma (em vez da procura pelos picos de forma ou níveis de forma óptima), manifestar-se numa distribuição maioritariamente uniforme das cargas de treino ao longo do macrociclo (com a variação da intensidade a surgir unicamente na sua distribuição ao longo do microciclo), na realização do trabalho específico desde o início do período preparatório (pois são estas as cargas que permitirão a manutenção do nível de alta forma ao longo do período competitivo e, como tal, a adaptação a essas cargas deve começar no período preparatório) e a dominância da dimensão táctica (no sentido em que os exercícios específicos deverão procurar desenvolver todas as capacidades futebolísticas do jogador em função do modelo de jogo), sendo esta, na prática, a forma como determinada equipa pretende jogar (Garganta, 1993; Santos, Castelo & Silva, 2011).

Na prática, o período preparatório da PT inicia-se com o trabalho com cargas de alta intensidade. Dessa forma, em vez de contemplar a variação concreta dos níveis de intensidade, a PT foca-se na variação dos volumes de intensidades. Ou seja, no início do período pré-competitivo, devido à insuficiência adaptativa do corpo do atleta, os volumes de intensidades são baixos. De forma progressiva, até ao início do período competitivo, os volumes das intensidades deverão aumentar até ao nível óptimo onde estabilizarão até ao final da época. Na prática, o aumento deste volume de intensidades pode ser interpretado, na visão da ET, como a passagem de níveis do F11+. Ou seja, tal como no programa, o conteúdo dos exercícios (a estimulação física) com que os exercícios são realizados mantém-se desde o início da pré-época. O que varia são essencialmente a densidade ou a frequência (número de repetições de cada exercício no mesmo espaço de tempo). A variação do volume de intensidades do período pré-competitivo é, assim, na visão da ET, uma adaptação ao nível da preparação do atleta como o F11+ faz relativamente às de prescrição metodológica para os níveis “principiante”, “intermédio” e “avançado”.

Por conseguinte, as diferenças essenciais entre o período preparatório e o competitivo operacionalizados pela ET reflectir-se-iam na manipulação das componentes estruturais dos exercícios de treino, como a densidade, a frequência ou o próprio nível de complexidade dos exercícios. De forma geral, o período pré-competitivo operacionalizado pela ET não preveria grandes diferenças ao nível das relações percentuais entre EPG, EEPG e EEP. No entanto, dentro de cada classe taxionómica de exercícios, poderiam revelar-se algumas diferenças. Uma das formas concretas de manipulação das componentes estruturais do exercício de treino consiste no aumento do tempo e da frequência dos períodos de recuperação entre exercícios. Ou seja, entre dois exercícios de intensidade elevada podem ser aplicados momentos de pausa activa, onde os jogadores realizam acções motoras de baixa intensidade como forma de redução da tensão e aceleração dos processos de recuperação (Castelo & Matos, 2013, p.118). Nesta lógica, faz todo o sentido a realização de ELR. Outras das diferenças óbvias reflectir-se-ia no volume de EC. Considerando a PT a especificidade e a realização de jogos de treino desde o início do período preparatório, estes seriam um instrumento a que a ET recorreria com elevada frequência durante o referido período. Neste caso, o volume da intensidade de treino pode ser facilmente gerido através da quantidade de minutos de jogo, totais e consecutivos, que cada jogador faz.

De forma conclusiva, a ET defende a iniciação dos exercícios específicos (e Específicos) desde o início da fase preparatória. Como referem Garganta (1993) e Santos,

Castelo & Silva (2011), a adaptação à especificidade dos exercícios do período competitivo deve começar no período preparatório. A ET considera esta uma questão importante. A adaptação, quer fisiológica, quer psicológica, a um conjunto de estruturas de exercícios permite que através dos mesmos *designs* se possa ir aumentando a complexidade da realização da tarefa através de constrangimentos regulamentares, temporais, técnico-táticos ou numéricos diferentes, como que na lógica de progressão do F11+ (manter o mesmo tipo de exercícios, mas aumentar progressivamente a carga de treino associada).

5.3.2 Interrupção natalícia do campeonato

Durante o período competitivo houve uma interrupção dos jogos oficiais, entre 15 de Dezembro e 5 de Janeiro, devido ao período festivo do Natal e Passagem de Ano. Assim, o microciclo entre os dois jogos teve condições especiais comparativamente ao microciclo padrão, pelo que pode ser realizada uma avaliação comparativa com os valores “normais” do macrociclo. No referido período realizaram-se 6 unidades de treino, num total de 540 minutos de exercitação. Na tabela 21 pode-se verificar o volume de cada método de treino trabalhado durante esse microciclo, assim como a diferença (percentual) entre os volumes de cada método para o referido microciclo em comparação com o total para o macrociclo inteiro.

Tabela 21 – Volume de conteúdos trabalhados no período da interrupção natalícia do campeonato e respectiva comparação com os valores totais do macrociclo.

Método de treino	Volume (minutos)	Volume (%)	Diferença para o macrociclo (%)
EPG	135	25,0	3,8
ED	15	2,8	-2,3
EMPB	95	17,6	-0,4
EOC	0	0,0	0,0
ELR	0	0,0	0,0
ECOJ	130	24,1	-2,9
EM	0	0,0	-1,9
EP	0	0,0	-3,8
ESJ	65	12,0	8,0
ESFJ	10	1,9	-0,1
EC	90	16,7	-0,3

A tabela mostra que, regra geral, não houve grandes diferenças para com os valores totais do macrociclo. A exceção foram os ESJ, que tiveram 8% mais de volume nesse período. A razão deste valor prende-se com a disponibilidade temporal para poder optar por sessões de treino com objectivos diferentes do comum. Ou seja, tendo a ET entrado na equipa em pleno período competitivo, esta optou por não recorrer a muitas sessões de treino de aprendizagem (ou aquisição), mas sim de desenvolvimento (ou aquisição). A necessidade de resultados imediatos fez com que a ET decidisse não abordar novos conteúdos ou estruturas de exercícios de forma recorrente. O conjunto de exercícios padrão usados pela ET foi relativamente semelhante em espaço estrutural, diferindo através de condicionantes regulamentares, numéricas, técnico-táticas ou temporais. Por outro lado, a existência de um microciclo mais longo permitiu que a ET sentisse confiança para abordar novos métodos de treino. Daí o aumento do volume de ESJ. Contudo, conforme demonstram a tabela 22 e a figura 49, não existiram grandes diferenças entre os volumes de treino de cada uma das 3 classes taxionómicas.

Tabela 22 - Dados comparativos entre o volume das 3 classes taxionómicas de exercícios durante o período de interrupção natalícia do campeonato (Legenda: EPG – Exercícios de Preparação Geral; EEPG – Exercícios Específicos de Preparação Geral; EEP – Exercícios Específicos de Preparação)

Método	Volume (minutos)	Volume (%)	Diferença para o macrociclo (%)
EPG	135	25,0	3,8
EEPG	110	20,4	-2,7
EEP	295	54,6	-1,1

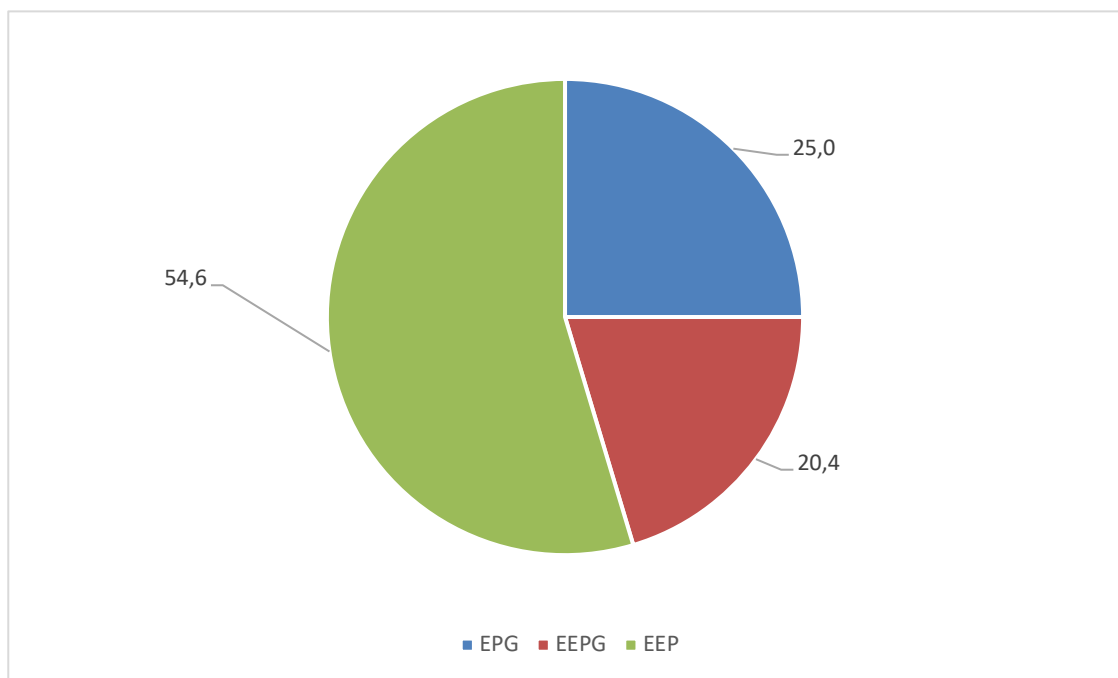


Figura 49 - Gráfico circular relativo à comparação, em percentagem (%), entre o volume das 3 classes taxionómicas de exercícios aplicados durante o período da interrupção natalícia do campeonato (Legenda: Verde – EEP; Vermelho – EEPG; Azul – EPG).

Assim se constata que a relação entre as 3 classes taxionómicas se manteve próxima daquela que foi registada para o macrociclo anual. Houve uma predominância declarada dos EEP sobre as restantes classes taxionómicas, o que vem de acordo com os argumentos anteriormente referidos sobre a importância da especificidade na modelação do jogo da equipa. A diferença principal aconteceu entre os EPG e os EEPG, onde os primeiros se sobrepuseram aos segundos, contrariamente ao que se sucedeu durante o macrociclo. Esta diferença não se deveu a nenhuma opção metodológica específica para esta fase, podendo-se concluir que uma diferença de 25 minutos entre o volume total de ambos os métodos (o que resulta numa média, por sessão de treino, de aproximadamente 4 minutos a mais de EPG sobre EEPG ao longo das

6 sessões de treino) não é significativa.

5.4 Microciclo padrão

Neste sub-capítulo será feita uma breve revisão de literatura sobre as características do microciclo específico da PT. Posteriormente, com base nos princípios do modelo, será explicada a adaptação da PT que a ET fez de forma a estruturar o seu microciclo semanal padrão.

5.4.1 Enquadramento teórico

É a combinação dos princípios metodológicos (princípio das Propensões, princípio da Progressão Complexa e princípio da Alternância Horizontal em Especificidade) que dá origem ao chamado morfociclo padrão (Gomes, 2008, p. 92; Tobar, 2018, p. 147). Como refere Tobar (2018, p. 147), este é o período ou ciclo existente entre dois jogos. Desta forma, a organização deste varia conforme o número de dias que separam esses dois momentos competitivos. No entanto, regra geral, o morfociclo padrão é idealizado com dois momentos de recuperação (pós e pré-jogo) e com uma fase aquisitiva, constituída por um “dia azul” (dia de maior tensão da contracção muscular), um “dia verde” (dia onde predomina a duração das contracção muscular) e um “dia amarelo” (dia de maior velocidade da contracção (Gomes, 2008, p. 92), podendo, obviamente, esta organização ser alterada conforme exista um período mais curto de preparação entre dois jogos (Tobar, 2018, pp. 215 – 223). Este morfociclo padrão da PT encontra-se representado nas figuras 50 e 51. Pormenorizadamente, o morfociclo consiste em:

1. Dia verde-claro - dia da recuperação (2º dia após o jogo): integrando a folga no dia seguinte ao jogo, na PT o dia da recuperação acontece 2 dias após a competição. Os estímulos deverão ser de elevada intensidade e duração muito reduzida. Tem como objectivo a aceleração dos processos de recuperação duma forma activa e específica. Ou seja, a PT rejeita o conceito de recuperação unicamente aeróbia (Tobar, 2018, pp. 180-182). Assim, os estímulos de treino deste dia terão de ser específicos, intensos e de curta duração:

“Se o jogador se cansa solicitando uma teia bioenergética, portanto, todos os mecanismos (aeróbio, anaeróbio láctico e anaeróbio alático) [...] parece-nos pouco razoável acreditar que depois, [...] quando se quer recuperar, atuando só sobre

uma parcela (via aeróbia), e atuando só sobre uma parcela descontextualizada, que se consiga fazer recuperar a teia, o todo”. (Amieiro & Maciel, 2011 apud Tobar, 2018, p. 181).

Um exercício fundamental neste dia, para a Frade, é o JRC de formato 3vs3:

“A situação tem que ser jogada, mas ela tem que ser uma redução sem empobrecimento e naquilo em que o não empobrecimento é o contemplar a totalidade dos indivíduos que estão implicados e, portanto, a situação guarda-redes + 3x3 + guarda-redes é a melhor!” (Frade, 2013 apud Tobar, p.183).

2. Dia azul – predominância da tensão da contracção muscular (3º dia após o jogo):

estando os atletas ainda em recuperação fisiológica do esforço empregue na competição, não existe ainda capacidade para se treinarem em condições semelhantes às do jogo formal. Assim, este dia é caracterizado pelo treino de acções de menor complexidade e numa escala muito reduzida. O objectivo passa por trabalhar de forma aquisitiva sem prejudicar a predisposição para treino em formatos mais complexos nos dias seguintes. Por conseguinte, a sessão é constituída por uma parte (1/4 da sessão de treino) de exercícios EEP em espaço e número de jogadores reduzido (escala individual ou grupal) e por outra (3/4 da sessão) constituída por EEPG, como o caso dos EMPB (Gomes, 2008, p. 81; Tobar, 2018, pp. 189-193;).

3. Dia verde – predominância da duração da contracção muscular (4º dia após o jogo): devido ao facto de ser o dia temporalmente mais distante entre os dois jogos e por já terem passado as 72 horas necessárias para a recuperação dos esforços do jogo anterior, este dia é marcado pelo trabalho das maiores fracções do modelo de jogo. Tal não significa que o trabalho consista unicamente no formato 11x11, mas sim do trabalho da organização colectiva (sectorial, intersectorial e equipa), em espaços grandes e em exercícios de longa duração. Caracteriza-se por ser o dia onde os esforços são prolongados sem grandes descontinuidades ou interrupções (Gomes, 2008, pp. 83-84; Tobar, 2018, pp. 200-202).

4. Dia amarelo – predominância da velocidade da contracção muscular (2 dias antes do próximo jogo): a organização deste dia é caracterizada por um paradoxo: se por um

lado este é o último treino aquisitivo da semana, por outro, pela aproximação ao próximo momento competitivo, é o primeiro dia de recuperação em relação ao desgaste originado pelas sessões de treino anteriores. Assim, este paradoxo é resolvido pela predominância das acções de grande intensidade e curta duração, através de exercícios em regime de velocidade máxima. A sessão de treino é dividida em duas partes: (1/4 da sessão) focada no desenvolvimento da pequena fracção do jogo (microprincípios – escala individual) em espaços grandes (15 a 20 m) para criar a propensão da máxima velocidade da contração muscular; outra parte (3/4 da sessão) orientada para a velocidade específicas da modalidade através de exercícios descontextualizados. O grande objectivo destes é que estimulem as velocidades de reacção, decisão e execução do jogador (Gomes, 2008, pp. 85-86; Tobar, 2018, pp. 204-207).

5. Dia amarelo-claro - dia da recuperação direccionada para a competição (1 dia antes do próximo jogo): estando apenas a 1 dia da competição, este dia consiste numa amálgama entre a recuperação e a pré-activação de situações específicas do jogo. Os contextos deverão ser de baixa complexidade, intensidades variáveis com durações muito reduzidas. Não deverão exigir muita concentração aos jogadores nem focar-se em padrões desconhecidos dos mesmos. O número de jogadores varia consoante a escala a que se pretende exercitar. Os ESFJ são um tipo de exercício válido para este dia (Gomes, 2008, p. 87; Tobar, 2018, pp. 211-213).

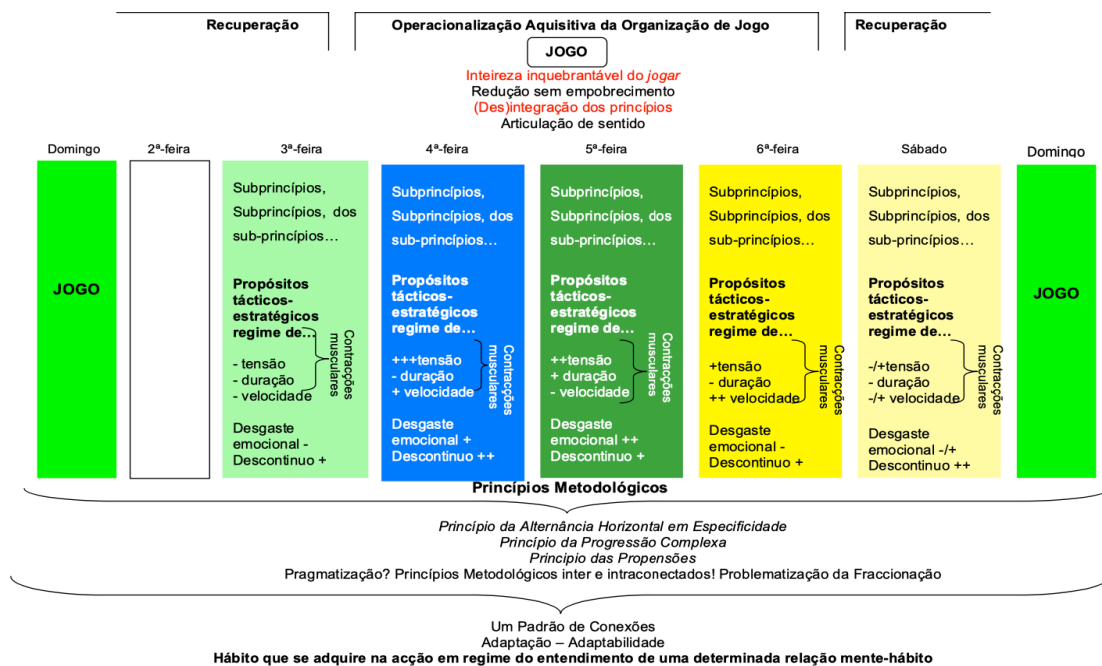


Figura 50 – Primeiro exemplo representativo do morfociclo-padrão da PT (Gomes, 2008, p.92.).

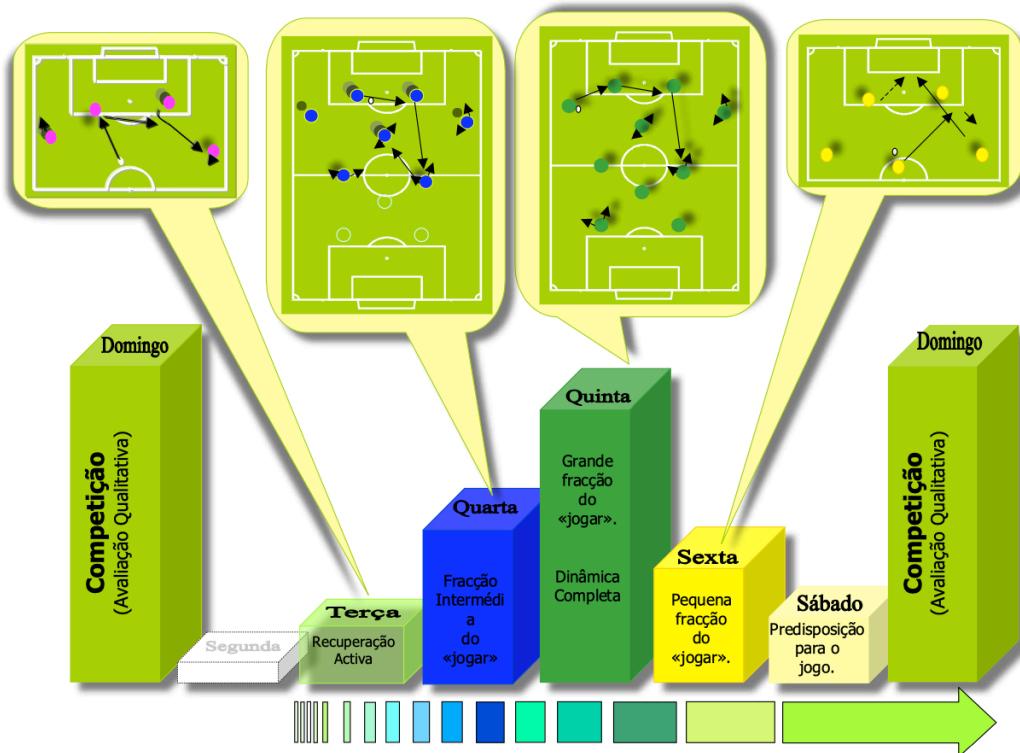


Figura 51 – Segundo exemplo representativo do morfo-ciclo padrão da PT (Gomes, 2008, p.96).

5.4.2 Microciclo padrão da ET

Sendo o microciclo da ET composto apenas por 3 dias, o microciclo-padrão da PT sofreu uma adaptação para se ajustar às necessidades criadas pelo contexto da equipa. A estrutura do morfo-ciclo padrão da PT tem como objectivo o treino das múltiplas solicitações específicas da modalidade no espaço compreendido entre dois jogos. No entanto, a prioridade é que a equipa chegue ao momento competitivo com o menor nível de fadiga possível. Nesse sentido, no caso de existir menos um dia para treinar (caso da ocorrência de um jogo a um Domingo e o seguinte a um Sábado), a alteração metodológica passa pela eliminação do dia de maior complexidade – dia verde (Tobar, 2018, p. 214-215):

“É tudo uma questão de prioridades! Porque aquilo que eu vou querer é a equipa fresca! [...] ainda que eu reconheça que o treino de quinta-feira [...] seja

de facto um treino importante, ele é também o mais cansativo. E se é o mais cansativo, nós ao termos um dia a menos para treinar, temos necessariamente que o tirar.” (Amieiro & Maciel apud Tobar, 2018, p. 215).

Passam, assim, a existir apenas dois treinos aquisitivos:

1. Dia azul e verde-claro: constituído por uma parte inicial direccionada para o trabalho dos Microprincípios, à escala individual e grupal, em regime de predominância da tensão muscular. Os restantes exercícios são exercícios de condições semelhantes ao dia verde-claro em termos de duração, reforçando, no entanto, os Micro e Mesoprincípios às escalas grupal, sectorial e intersectorial (Tobar, 2018, p. 195).

2. Dia amarelo e verde-claro: constituído por uma parte inicial de predominância da velocidade da tensão muscular. A restante sessão de treino apresenta características semelhantes às do dia azul e verde-claro.

Outra sugestão da gestão das cargas de treino foi também identificada pela ET. Trata-se do exemplo duma semana tipo de uma equipa de futebol com 3 treinos semanais (tabela 23) de Ruivo (2020). Para além do número de treinos, o exemplo de Ruivo (2020) diz respeito a uma equipa em que os momentos competitivos são ao Domingo, onde o reduzido número de treinos não diz respeito ao espaço temporal entre os dois jogos, mas sim à disponibilidade infra-estrutural e humana para a prática, como é o caso de um contexto amador do SCLV. Para além disso, Ruivo (2020) apresenta uma forma de gerir a carga do treino de força aliada à carga de treino do jogo. Não tendo sido encontradas sugestões metodológicas na PT que coordenem a periodização do trabalho geral com o específico, a ET realizou uma coordenação entre estas duas componentes semelhante àquela que, posteriormente, veio a ser descrita pelo autor.

Tabela 23 – Exemplo de Ruivo (2020) duma semana tipo para uma equipa de futebol com 3 treinos semanais (adaptado de Ruivo, 2020, p. 212).

Sessão de treino	Treino de força (ginásio ou outro local)	Campo de futebol
Domingo	-	Jogo – Intensidade muito elevada
3ª feira	Carga moderada para membros superiores	Intensidade baixa
5ª feira	Carga moderada ou elevada para membros inferiores	Intensidade elevada
6ª feira	Carga moderada ou elevada para membros superiores e inferiores	Intensidade moderada

. Contrariamente ao microciclo com dois dias aquisitivos da PT, os exercícios dos dias aquisitivos da ET (Quarta-feira e Sexta-feira) são realizados em regime de duração e complexidade máximas (verde em vez de verde-claro). Esta opção deve-se às diferenças claras no que diz respeito ao número de folgas. Enquanto que o referido microciclo da PT é constituído apenas por uma folga, o normal microciclo da ET é composto por três folgas: Segunda-feira, Quinta-feira e Sábado. Assim, considera-se que mesmo recorrendo a regimes de máxima duração em espaços de média ou grande dimensão, existem oportunidades suficientes para que a equipa recupere adequadamente, a tempo do jogo de Domingo, da fadiga causada pelas sessões de treino durante a semana. Assim, o microciclo padrão da ET foi estruturado conforme o exposto na tabela 24.

Tabela 24 – Microciclo padrão da ET para a época 2019/2020.

Terça-feira	Quarta-feira	Sexta-feira
<p>Dia da recuperação: exercícios de intensidade moderada a elevada de duração muito reduzida e com várias interrupções. Intensidade geral da sessão de treino é baixa. Trabalho essencialmente à escala grupal. Dia de maior carga para trabalho dos membros superiores e <i>core</i>. Carga de trabalho de força dos membros inferiores muito reduzida.</p>	<p>Dia de maior predominância da tensão muscular. Primeira parte composta por exercícios de elevada intensidade, curta duração, em espaços curtos. Trabalho à escala individual e grupal. Carga de trabalho de força para membros inferiores elevada. Trabalho de força pode incluir cargas ligeiras a moderadas para os membros superiores e <i>core</i>.</p>	<p>Dia de maior predominância da velocidade da contracção muscular. Primeira parte composta por exercícios de elevada intensidade, curta duração, em espaços de média e grande dimensão. Trabalho à escala individual e grupal. Carga e trabalho de força para membros inferiores moderada. Reduzida carga para o trabalho de força dos membros superiores e <i>core</i>.</p>
	<p>Segunda parte composta por exercícios de elevada duração e intensidade, em campos de grandes dimensões, onde são trabalhadas as escalas sectoriais, intersectoriais e colectivas (equipa).</p>	<p>Segunda parte composta por exercícios de intensidade moderada, de duração variável, em espaços de médias e grandes dimensões. São trabalhadas, predominantemente, as escalas sectoriais e intersectoriais, onde pode ser também incluída a escala colectiva (equipa). Parte onde são também realizados os ESFJ.</p>

5.5 Microciclo semanal – Planeamento vs Operacionalização

Não existem dados concretos, mensurados pela ET, relativamente à diferença objectiva entre aquele que foi o volume de cada exercício planeado e o volume realmente

operacionalizado. Logo, torna-se impossível afirmar com clareza que impactes é que as pausas para hidratação, momentos de transição entre exercícios dentro da unidade de treino e outro tipo de interrupções e constrangimentos tiveram no processo de treino da equipa. No entanto, existiram alguns problemas que mereceram a atenção e reestruturação, ao nível do planeamento, por parte da ET, de forma a permitir que o volume planeado se aproximasse mais do operacionalizado.

A título de exemplo, primeiramente, uma das situações identificadas pela ET e que, inclusive, mereceu o apontamento por parte dos jogadores, principalmente, dos capitães de equipa, relacionou-se com o treino usualmente realizado à Terça-feira. Esse treino, por imposição da disponibilidade do campo de treino, por si só já teria um volume limitado a 75 minutos. Com alguns constrangimentos sofridos, identificou-se que esse treino estava limitado a um rendimento útil de 60 minutos, no máximo. Tal deveu-se ao facto de esse ser o primeiro treino da semana e, como tal, ser o dia reservado para realizar uma retrospectiva e análise colectiva, entre ET e jogadores, sobre o momento competitivo do Domingo anterior. Como tal, o planeamento incluía reservar os 15 minutos antecedentes à unidade de treino para esse efeito. Acontece que a mesma se iniciava às 19 horas, pelo que o planeamento pretendia o início da palestra e discussão às 18 horas e 45 minutos. Ora, tal demonstrou-se de difícil execução pelo amadorismo dos jogadores exigir que a actividade profissional da maioria terminasse às 18h, o que impedia a presença à hora acordada e, por sua vez, exigia o adiamento do início do treino. Como tal, acordou-se que essa palestra e análise colectiva do jogo fosse realizada à Quarta-feira, dia em que o treino se iniciava às 21 horas e 30 minutos, sendo mais fácil exigir que os jogadores se encontrassem presentes e prontos até 30 minutos antes da hora de início do treino, o que permitiu rentabilizar o já curto período de treino de Terça-feira. Esta adaptação permitiu ainda, aquando da possibilidade de obter a gravação do jogo, exigir aos jogadores a sua presença cerca de 40 a 35 minutos antes da hora do treino, de forma a apresentar a análise em vídeo do jogo do fim-de-semana.

Posteriormente, outro momento identificado pela ET prendeu-se com os ESFJ, treino dos frequentemente denominados “Esquemas Tácticos”. O planeamento semanal reservava os últimos 15 a 10 minutos da unidade de treino de Sexta-feira para esse efeito. Acontece que por várias vezes esses momentos foram menosprezados pela ET, dando-se primazia ao ênfase de dinâmicas e momentos de jogo corrido, principalmente devido ao facto de o volume de treino semanal ser sentido, por parte da ET, como demasiado curto para proporcionar o cumprimento de todos os objectivos de treino, o que provocou que, inicialmente, o planeamento dessas

situações de jogo não fosse cumprido. Ora, sendo um momento do jogo que inicialmente não estava a merecer qualquer minuto de treino operacionalizado, por não ser criada qualquer propensão de treino para o sucesso no momento competitivo, este estava a ser um momento do jogo que revelava dificuldades óbvias, quer nos momentos ofensivos, quer defensivos. Dessa forma, a ET optou por cumprir o volume de treino planeado para esse momento do jogo, mesmo que os restantes exercícios encontrassem alguns constrangimentos à operacionalização do volume planeado.

Por fim, de referir que, no cômputo geral, os principais constrangimentos identificados pela ET à operacionalização do volume total planeado relacionaram-se com:

- Tempo dedicado à palestra e explicação inicial da dinâmica e objectivos do exercício.
- Tempo dedicado à montagem de exercícios e à transição entre os mesmos.
- Interrupções do exercício para dar *feedback*, de forma a corrigir e melhorar as acções dos jogadores.
- Desconcentração dos jogadores nesses momentos de transição entre exercícios, o que obrigou a tempo perdido para reconcentrar ou punir os comportamentos destes.
- Planeamento incorrecto de determinados momentos ou incumprimento do planeamento inicial por se dar primazia a determinados momentos e conteúdos em detrimento de outros.
- Problemas operacionais relacionados com a disponibilidade das bolas para cada exercício de treino.

No sentido de resolver alguns destes problemas, a ET actuou da seguinte forma:

- Planeamento antecipado da explicação do exercício, de possíveis dúvidas que possam surgir nos jogadores e de possíveis *feedbacks* e momentos de intervenção durante a realização do mesmo.
- Existindo a possibilidade espacial para tal, um dos membros da ET deve montar o exercício seguinte enquanto os restantes membros se encontram na condução do anterior. Para casos em que tal não seja possível, a ET optou por remodelar as condicionantes estruturais dos exercícios, de forma a permitir uma mais rápida transição entre ambos.
- Após as pausas para hidratação, os jogadores passaram a ser imediatamente conduzidos à realização de exercícios de mobilização articular e reactivação psicofisiológica, de forma a impedir a dispersão física e mental destes.

- Reavaliação das propensões criadas e da importância de determinados conteúdos de treino.
- Destacamento dos responsáveis pela recuperação das bolas que se deslocam para longe do espaço de exercício, podendo esta ser da responsabilidade de um dos treinadores em específico ou de um dos jogadores, por exemplo, do último jogador a tocar na bola antes desta sair do terreno do exercício.

Concluindo, não existe uma avaliação objectiva relativamente à diferença entre o volume de treino planeado e aquele que foi realmente operacionalizado. No entanto, existiu uma avaliação subjectiva sobre algumas diferenças observadas pela ET e até pelos próprios jogadores, causadas por alguns constrangimentos e erros de planeamento, que acabaram por ser identificados e corrigidos com o tempo, com o objectivo de rentabilizar o volume útil de treino planeado.

5.6 Relação entre parte Introdutória-Preparatória-Principal-Final

Como referido, a unidade de treino é constituída por um conjunto de exercícios coordenados entre si, formando um processo lógico e metodológico que potencie adequadamente os processos de adaptação do jogador. Desta forma, os exercícios da sessão não podem ser escolhidos aleatoriamente ou descontextualizados entre si, correndo-se o risco que a sessão perca o foco no seu tema e objectivos primordiais (Castelo & Matos, 2013, p. 155). Esta lógica e contextualização dos exercícios de treino prende-se também com uma questão sinérgica (acção conjunta dos exercícios que, funcionando como um sistema, com as suas interacções, constituirão um efeito de maior adaptação fisiológica e aprendizagem dos conteúdos quando separadamente) (Pinheiro, Baptista & Santos, 2020) e com uma questão cumulativa dos efeitos dos exercícios (tempo acumulado de prática de determinado conteúdo) (Castelo & Matos, 2013).

Como justificação para a argumentação relativa à importância da sinergia e dos efeitos cumulativos dos exercícios, atente-se ao que é referido, primeiramente, por Castelo & Matos (2013):

“Existe a crença que qualquer exercício de treino, independentemente, do seu nível de especialização [...], transfere sempre algo de positivo para a

capacidade de um jogador ou equipa. Na realidade isto não se passa assim! É preciso ter presente que a transferibilidade, isto é, a influência de um exercício sobre outro que é realizado num ambiente contextualmente diferente ou, na aquisição de uma ou outra competência, não é um fenómeno positivo por natureza. [...] / Nesta perspectiva tomemos por exemplo um jogador que começou a sua iniciação da modalidade aos 8 anos de idade e manteve-se até aos 20, isto é, 12 anos de prática ininterrupta utilizando exercícios correctos e específicos de futebol. Efectuará cerca de 2700 a 3000 horas de treino durante os quais realizará mais de 1.5 milhões de acções táctico-técnicas de passe, 100.000 remates e mais 3 milhões de deslocamentos ofensivos ou defensivos durante as fases ofensivas e defensivas do jogo. O simples facto de outro treinador, para o mesmo tempo total de treino, dedicar mais 15 minutos para executar outro tipo de exercício que não seja específico da modalidade, o jogador executará cerca de 1 milhão de passes, 80.000 remates e cerca de 2 milhões de deslocamentos ofensivos ou defensivos durante as fases ofensivas e defensivas do jogo. Com efeito, ao fim de 12 anos de treino, o segundo jogador terá praticado muito menos situações específicas no final da sua formação [...].” (Castelo & Matos, 2013, pp.45-46)

“Logo, quando o exercício nada tem de concreto com a realidade que se pretende aprender ou desenvolver, os padrões motores entram em “conflito”, bem como, o raciocínio táctico (devido à emergência de decisão) entra em “crise” provocando um conjunto de adaptações particularmente negativas, em relação, aquelas que na realidade pretendemos atingir” (Castelo & Matos, 2013, p. 49).

Por outro lado, Pinheiro, Baptista & Santos (2020) reforçam a ideia de existir uma **lógica sequencial** dentro dos exercícios de determinada unidade de treino:

“A lógica sequencial como os exercícios são aplicados é outro aspecto sobre o qual a equipa técnica tem de se deter, pois é facilitador do processo de aprendizagem dos conteúdos por parte dos jogadores, mas também é revelador do nível de organização do treino. A título de exemplo, se o objectivo do treino for a reacção à perda da bola, é crucial que se comece com um nível de complexidade baixo e posteriormente transitar-se

para uma tarefa com um nível maior” (Pinheiro, Baptista & Santos, 2020, pp. 130-131).

Ora, pelas palavras de Castelo & Matos (2013) se compreende a importância da especificidade dos conteúdos de treino. As solicitações dos exercícios terão um cúmulo ao longo do tempo. A compreensão desta realidade é importante na selecção dos exercícios dentro e entre as unidades de treino. Os conteúdos que forem repetidamente operacionalizados serão os que mais se reflectirão a curto, médio e longo prazo. Ora, sendo todos os momentos competitivos importantes, valendo 3 pontos, é importante que os efeitos cumulativos se façam sentir, no sentido dos objectivos principais, no final de cada semana e ao longo das várias semanas que compõem a época desportiva.

Por outro lado, o conceito de “lógica sequencial” apresentado por Pinheiro, Santos & Baptista (2020) reforça a ideia que existirá uma sinergia entre os exercícios caso o conteúdo destes seja organizado segundo uma ordem de progressividade da complexidade. É um processo que, primeiramente, facilitará a aprendizagem dos jogadores, comparativamente à exposição imediata a um exercício do mesmo conteúdo e da máxima complexidade e, secundariamente, irá privilegiar os efeitos cumulativos referidos anteriormente, uma vez que se estará a reforçar o desenvolvimento específico (e Específico) de determinadas capacidades e comportamentos ao longo de toda a sessão de treino.

Esta foi uma aprendizagem que a ET adquiriu ao longo da época, através da sua experiência. Foi uma evolução progressiva no planeamento do treino que, inicialmente, houve alguma dificuldade em compreender como operacioná-la e conciliar com todos os objectivos e factores que a equipa necessitava. Assim, o presente sub-capítulo irá especificar e exemplificar a forma como a ET aprendeu a relacionar os conteúdos de treino, nas quatro partes que o compõem, nos dias que constituem o seu microciclo de treino: Terça-feira, Quarta-feira e Sexta-feira,

5.6.1 Terça-feira

A parte inicial desta unidade de treino começou por se realizar cerca de 15 minutos antes da hora prevista para o início do treino. Este tempo era utilizado para fazer uma breve reflexão sobre o jogo do fim-de-semana e antecipar aquela que seria a semana de treinos, tendo em conta a avaliação do jogo anterior e o que se perspectivava para o próximo jogo. Posteriormente, também devido à possibilidade de realizar algumas apresentações em vídeo aos jogadores, esta

reflexão passou a realizar-se à Quarta-feira. Assim, a parte inicial da sessão de Terça-feira passou a ser apenas utilizada para o normal cumprimentar dos jogadores, verificar o estado físico, a pontualidade e assiduidade destes.

A parte preparatória desta unidade de treino era composta unicamente por exercícios de corrida de baixa intensidade, com alongamentos dinâmicos e contacto moderado com o colega. Estes exercícios eram baseados na parte 1 do F11+, tendo, no entanto, uma vez que eram os únicos exercícios de aquecimento para a parte principal, uma duração superior à do programa. O objectivo desta parte era meramente activar psicológica e fisiologicamente os jogadores, não se efectuando nenhum exercício de reforço muscular nesta fase.

A parte principal era composta por JRC. Um tipo de treino comum para este dia era iniciado com jogos reduzidos num formato 3x3, em campos de dimensão média (aproximadamente 22x22m, o que resulta numa área aproximada de 73,5 m² de área por jogador), onde apenas um desses campos teria GR devido ao número limitado de elementos nesse sentido. Os jogos teriam uma duração curta de 3 minutos. Realizavam-se em formato de competição por divisões, onde a equipa que ganhava subia de divisão e a que perdia descia. A progressão seguinte deste exercício era um JRC de formato entre o 5x5 e o 7x7, onde 3 equipas competiam para averiguar aquela com maior número de vitórias no final do treino. Estes eram realizados também em campos de dimensão média (30x30m no caso do GR+5x5+GR, o que representa uma área aproximada de 75 m²) e tinham a duração de 5 minutos, onde todas as equipas jogavam entre si o mesmo número de vezes e teriam sensivelmente o mesmo número de minutos de jogo. Tanto num como noutro exercício, a escolha por campos de dimensões médias prende-se com algum do conhecimento transmitido pela literatura dos JRC. Como já mencionado no capítulo IV, enquanto que campos de maiores dimensões estão associados a maior intensidade, campos de menores dimensões estão associados a maior contacto físico e maior número de acções sobre a bola para cada jogador (Clemente, 2020; Halouani *et al.*, 2014, Silva *et al.*, 2014). Assim, de forma a criar propensões adequadas a um treino de recuperação, a opção passou, sempre que possível, por realizar os exercícios em espaços médios em relação ao seu formato. A duração de toda a parte principal era de sensivelmente 50 minutos

Por fim, a última parte da sessão de Terça-feira era utilizada para reforço muscular do *core*. Esta era levada a cabo pelo departamento de fisioterapia, pelo que a prescrição dos exercícios e o número de repetições ia para além do que é apresentado pelo F11+.

5.6.2 Quarta-feira

A parte inicial para esta sessão de treino iniciava-se cerca de 20 a 30 minutos antes da hora de início do treino. Este passou a ser o momento para realizar a análise reflexiva sobre jogo, com ou sem recurso à apresentação dos vídeos do jogo. Com base nesta análise, eram abordados os principais conteúdos a trabalhar na restante semana de treinos, assim como uma primeira abordagem relativamente ao próximo momento competitivo.

A parte preparatória era constituída pelos exercícios do FIFA 11+, com maior enfoque nos que visavam os membros inferiores – pliométricos e agilidade, treino excêntrico dos isquiotibiais e equilíbrio. Sendo a unidade de treino com maior predomínio da tensão muscular, sempre que os exercícios do programa eram divididos por níveis, a prescrição passava pelas orientações direccionadas ao nível “Avançado”. Tinha a duração de 20 a 25 minutos.

A parte principal era, inicialmente, composta por um EMPB, ou um ECOJ, ambos de formato e espaço reduzido. Um exemplo é o exercício da figura 52:

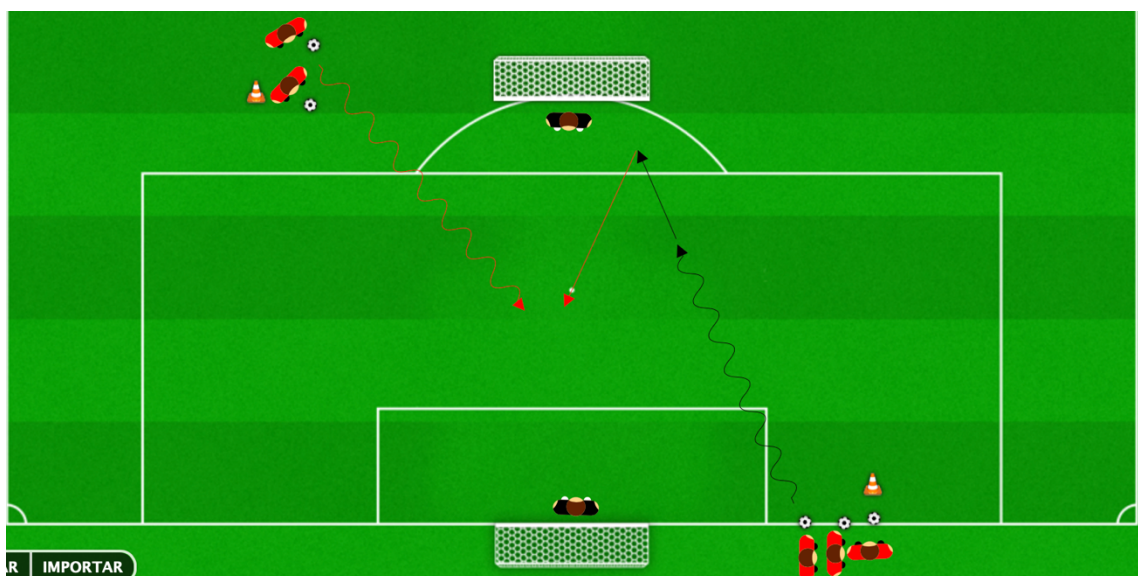


Figura 52 – Exemplo de um ECOJ de formato e espaço reduzido realizado à Quarta-feira.

A dinâmica do exercício consiste na progressão inicial de um dos jogadores das saídas marcadas à direita de cada baliza. Durante essa progressão, o jogador deverá realizar um remate à baliza para a qual se dirigia. Após o remate do primeiro jogador, outro jogador colocado na saída à direita da baliza para a qual se rematou deverá sair em progressão à outra baliza e finalizar na mesma, enquanto que o primeiro jogador deverá persegui-lo, condicionando a sua acção. Esta dinâmica segue-se até ao sinal de término por parte do treinador, ou seja, quem

remata posteriormente persegue. Após perseguir, retorna à fila donde partiu. A densidade deste exercício é, no mínimo, 1:5 ou 1:6, de forma a que o esforço de alta intensidade realizado pelos jogadores possa ter uma recuperação completa. A duração de cada série depende da sua densidade (número de jogadores nas filas de espera), sendo, normalmente, de 15 minutos (realização de 2 séries de 7 minutos ou 4 séries de 3 minutos).

Complementando o primeiro exercício e atendendo aos objectivos “verdes” (elevada duração e complexidade em espaços de grande dimensão) da sessão de treino, o segundo exercício da parte principal consistiria num ECOJ, nomeadamente, um exercício de jogo em condições próximas da competição, precedido por uma forma complementar de jogo reduzido (sem finalização), como demonstra a figura 53.

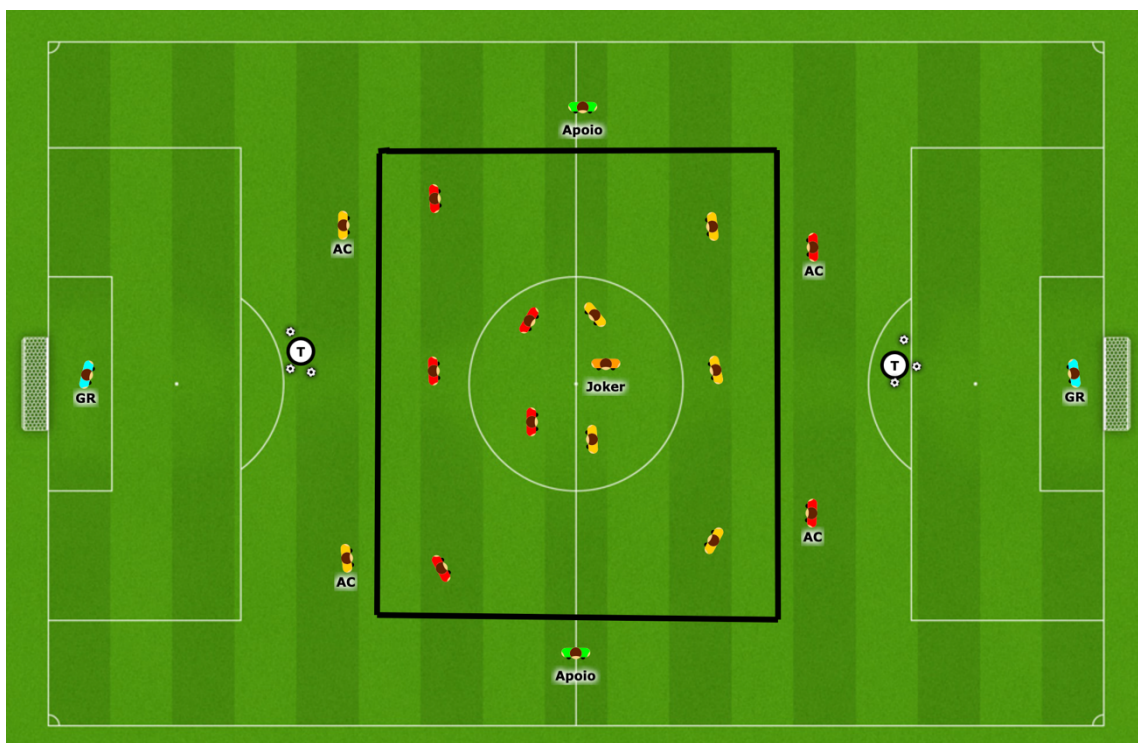


Figura 53 – Exemplo de um exercício de Quarta-feira de características “verdes” e progressivas em relação ao exercício anterior.

A dinâmica do exercício anterior consiste numa situação de 5x5 dentro do quadrado delimitado, onde se encontra um joker positivo (que representa o MO) acrescentando superioridade numérica à equipa com bola. Os jogadores encontram-se dispostos conforme o sistema táctico do modelo de jogo da equipa (3-5-2). O objectivo dos jogadores que se encontram dentro do quadrado é conseguir passar a um dos dois AC da sua equipa, que se encontram fora do quadrado conforme o demonstrado na figura. Sempre que a bola chegue a

um dos AC, este deve devolvê-la aos colegas em Cobertura Ofensiva (de primeira ou dois toques, conforme a complexidade que se pretende empregar). Caso o faça com sucesso, o treinador (representado na figura pelo círculo branco com o “T” no meio) realizará um passe para esse AC, que terá direito a finalizar uma situação 1x0+GR em 3 toques, no máximo, pontuando cada equipa sempre que um dos seus AC marcar golo desta forma. Os apoios exteriores representam os Alas, que podem ser solicitados por qualquer das equipas em posse de bola. No entanto, estes apenas podem jogar no máximo a 2 toques.

O exercício em questão teria uma duração de 25 minutos. Assim, o exercício representa elevados graus de complexidade à escala intersectorial e colectiva, com uma predominância da duração da contração muscular, permitindo o trabalho de vários comportamentos Específicos – procura das combinações indirectas entrelinhas com os AC, dinâmica entre os 3 médios, tomada de decisão dos DC na fase de Construção, entre outros. Ao mesmo tempo, este exercício complementa as solicitações do exercício anterior, uma vez que mantém a propensão para que existam vários esforços de curta duração em espaços curtos, assim como a execução das acções técnicas da condução e remate, através das condicionantes espaciais e regulamentares atribuídas aos AC. Desta forma, ficam salvaguardadas as necessidades de treinar num nível de complexidade próxima da competição, assim como a sinergia entre os exercícios escolhidos.

Por fim, a parte principal terminaria com a situação de jogo formal 11x11, onde os comportamentos desenvolvidos nos exercícios anteriores serão reforçados no contexto de maior complexidade possível em relação à realidade da competição. Esse jogo formal teria a duração de 15 minutos.

Desta forma, sobram ainda 10 minutos para a parte final da sessão de treino, que seriam utilizados para a realização de exercícios de reforço muscular, principalmente dos membros inferiores. Esta era levada a cabo pelo departamento de fisioterapia.

5.6.3 Sexta-feira

A parte introdutória desta unidade era extremamente curta, tendo a duração dos primeiros 5 minutos de treino. Consistia numa breve análise à qualidade do trabalho desenvolvido durante a semana e uma primeira abordagem aos conteúdos a trabalhar na unidade de treino em questão. Enquanto essa reflexão era efectuada pelo treinador principal, a restante ET era responsável pela averiguação da pontualidade, assiduidade e estado físico dos atletas.

A parte preparatória da sessão de treino de Sexta-feira era constituída pelos exercícios

do F11+. De referir que, sendo este dia caracterizado uma carga moderada dos membros inferiores e reduzida dos membros superiores, as prescrições metodológicas correspondiam, maioritariamente, às do nível “Intermédio” do programa. Nos exercícios de prancha e nos pliométricos e agilidade, a prescrição passava pela realização de apenas 1 série em cada exercício. Esta parte tinha a duração de cerca de 15 a 20 minutos.

Já a parte principal da sessão de treino iniciava-se, por exemplo, com um ED de recepção e passe sob condições básicas de jogo com predominância da velocidade de contracção. Um exemplo é o exercício da figura 54.



Figura 54 – Exemplo de um ED de recepção e passe sob condições básicas do jogo com predominância da velocidade de contracção, realizado à Sexta-feira.

O exercício é efectuado em 4 espaços, representados pelos quadrados. A distância entre esses quadrados seria de 15 a 20 m, como forma de criar propensão ao treino da máxima velocidade. Os jogadores encontravam-se divididos em equipas de 2, existindo uma situação de 4x2 em cada quadrado, com excepção de um onde está uma situação de 4x0. Em cada quadrado, o objectivo dos jogadores de fora (de primeira ou a 2 toques, conforme o nível de complexidade que se queira empregar) é passar a bola a qualquer um dos outros 3 (1 da sua equipa e 2 de outra equipa), devendo a trajectória do passe passar obrigatoriamente pela parte de dentro do

quadrado respectivo. Já os jogadores dentro do quadrado têm como objectivo interceptar um dos passes realizados pelos adversários. Após a interceptação do passe, o jogador culpado por esse falhanço, assim como o seu colega de equipa pré-definido, deverão, no mais curto espaço de tempo possível, ocupar o quadrado onde existe o 4x0, servindo de oposição aos jogadores que aí já se encontram. Os jogadores que interceptaram as bolas no primeiro quadrado devem ocupar as posições exteriores anteriormente ocupadas pela equipa que falhou o passe. Assim, a dinâmica geral do exercício consiste numa constante procura, após interceptação da bola, em velocidade máxima, pelo quadrado onde não existe oposição. O exercício teria uma duração perto dos 16 minutos (2 séries de 4 minutos com um intervalo de recuperação de 4 minutos entre séries e 4 minutos após a realização das 2 séries, de forma a haver uma recuperação completa entre esforços). Por conseguinte, através deste exercício, é criada a propensão para o treino da velocidade máxima de aceleração através de um EEG, onde são também trabalhadas as outras componentes da velocidade, assim como as acções técnico-tácticas de passe, recepção e interceptação.

Um segundo exercício da parte principal desta unidade de treino consistiria num ECOJ à escala sectorial e intersectorial, como representado na figura 55.



Figura 55 – ECOJ à escala sectorial e intersectorial realizado à Sexta-feira.

Neste exercício, a posse de bola inicia-se sempre na equipa de amarelo, cujo objectivo

é marcar golo na baliza regulamentar defendida pelo GR. Esta equipa é constituída pelo sector intermédio (2 MC, 2 Alas e 1 MO) e pelo sector avançado (2 AC). Já a equipa de vermelho tem como objectivo marcar ponto através da realização dum passe por entre qualquer uma das 3 balizas de futebol 5 representadas na figura. Esta é composta pelo sector defensivo (3 DC e 2 Alas) e pelo sector intermédio (2 MC). O objectivo deste exercício é trabalhar dinâmicas específicas do modelo de jogo intra e entre os sectores referidos. Sendo um exercício de contexto aberto (mais graus de liberdade), torna-se mais difícil controlar a velocidade e a duração de cada acção. No entanto, sendo que o exercício representa fundamentalmente uma fase de Criação e Finalização para a equipa amarela, o objectivo é procurar, o mais rapidamente, o último passe ou o cruzamento para a área adversária, conforme o previsto pelo modelo de jogo da equipa, procurando que existam acções onde predomina a velocidade. Sendo que o exercício só ocupa 14 jogadores de campo e 1 GR, os restantes jogadores encontram-se a realizar exercícios analíticos de velocidade, agilidade e coordenação motora fora deste espaço. Estes posteriormente trocariam com os jogadores que se encontravam dentro do exercício. A gestão era realizada de forma a que, o mais possível, todos os jogadores passassem pelo circuito analítico e que participassem o mesmo tempo no ECOJ. Este exercício teria a duração de 30 minutos.

Por fim, a parte principal terminaria com um exercício de jogo formal 11x11, que tinha a duração de 20 minutos. Durante este exercício, quer pelas normais paragens decorrentes da própria natureza do jogo, quer por interrupções forçadas por parte do treinador, em determinada parte do campo, eram integrados os ESFJ.

A parte final desta unidade de treino seria composta apenas por exercícios de corrida de baixa intensidade como forma de aceleração dos processos de recuperação. Não seria efectuado qualquer tipo de reforço muscular, de forma a não criar fadiga desnecessária naquela que é a última sessão de treino antes do momento competitivo de Domingo.

5.7 Controlo do Treino

Existindo uma relação clara entre o nível de performance do jogador, o aparecimento de lesões e as cargas de treino aplicadas, torna-se muito importante ter ferramentas que permitam avaliar os efeitos do treino sobre o atleta. Estas ferramentas permitirão maximizar os efeitos positivos do treino, ao mesmo tempo que se reduz a fadiga e a probabilidade de lesão do jogador (Gabbett *et al*, 2017). O controlo do treino é um processo que já há várias décadas

se alia ao treino das várias modalidades. O seu objectivo é testar frequentemente o atleta, da forma mais específica possível, para determinar se o treino está a ter o efeito desejado sobre este (Padinha, 2020, p.183). A especificidade e aplicabilidade dos testes é mesmo uma questão importante. Gabbett *et al.* (2017) afirmam que o “*Yo-Yo test*” (teste de resistência) faz mais sentido na modalidade de futebol, comparativamente à modalidade de futebol americano, onde, pelas características do jogo, faz mais sentido a testagem da força máxima, por exemplo. Afonso (2017) reforça a ideia afirmando que, caso os testes não sejam adequados à modalidade, estes poderão constituir mais uma fonte de ruído do que propriamente uma informação relevante para a equipa técnica. Nesse sentido, o autor (p. 135) afirma que o primeiro factor de avaliação duma equipa deverá ser a coerência entre a sua *performance* desportiva e o modelo de jogo, podendo esta avaliação ser sustentada por dados estatísticos concretos associados aos comportamentos técnico-tácticos individuais e colectivos.

A principal forma de controlo do treino realizado por parte da ET reflectiu-se na escolha das características dos exercícios, através da manipulação das suas componentes estruturais e do seu volume, frequência e densidade em função da intensidade e características do dia do microciclo em questão, como especificado no sub-capítulo anterior. Para além desta, reflectiu-se também na avaliação subjectiva, quer da *performance* colectiva semanal da equipa (através de, quando possível obter a gravação do jogo, análise e apresentação da mesma), quer da avaliação da capacidade e evolução individual de cada jogador, conforme demonstrado no capítulo III. Há que, no entanto, apontar criticamente à ET a falta de testagem que a auxilie a compreender, quer o esforço físico empregue pelas cargas de treino, quer a evolução das características condicionais trabalhadas pela ET. Desta forma, o presente sub-capítulo fará uma breve revisão de literatura sobre alguns dos testes que a ET, mesmo no seu contexto amador, poderia ter aplicado. Estes são a avaliação da composição corporal dos atletas, a Percepção Subjectiva de Esforço (PSE), o “*Yo-Yo test*”, avaliação da aceleração e máxima velocidade, o “*T-Test*” e o “*Vertical Jump Test*”.

5.7.1 Avaliação da composição corporal dos atletas

A avaliação da composição corporal dos atletas consiste na medição do peso, estatura, IMC, massa gorda e massa muscular dos atletas. O recurso a estas medições permite a comparação com as tabelas de percentis e compreender o grau de adequação do jogador, em termos de composição corporal, ao seu percentil. Os valores normais da composição corporal

divergem bastante entre a população sedentária e os atletas duma determinada modalidade, divergindo ainda, entre atletas de modalidades diferentes ou entre atletas da mesma modalidade, mas com posições ou missões diferentes no terreno de jogo (caso das diferentes posições dos sistemas tácticos no futebol) (Horta *et al.*, 2011, pp. 97-99).

A ET tinha prevista a medição destas componentes dos jogadores da equipa, algo que acabou por não se realizar pelas razões mencionadas no capítulo II. A obtenção destes dados estava prevista através do recurso a uma balança *Tanita BC-601*, recurso instrumental pertencente ao treinador principal RR e por ele utilizada na sua actividade profissional enquanto *Personal Trainer*. As comparações destes dados com os valores normais para a posição do jogador permitiriam a conscientização do jogador sobre o seu estado corporal, assim como a prescrição de possíveis trabalhos específicos para alcançar os valores ideais. A tabela 25 representa um exemplo da tabela de percentis para os médios no futebol, resultante de um estudo desenvolvido a atletas portugueses do sexo masculino, com mais de 18 anos e praticantes de alto rendimento (Horta *et al.*, 2011):

Tabela 25 – Exemplo duma tabela de percentis relativa à posição tática de “médio” no futebol, resultante do estudo de Horta *et al.* (2011) (adaptado de Horta *et al.*, 2011, p. 117)

Percentil	Estatura (cm)	Peso (kg)	Índice de Massa Corporal	Massa Gorda (%)	Massa Muscular (%)
5	168.85	65.85	21.08	6.66	-
10	171.00	66.70	21.72	7.50	33.37
15	172.55	68.05	22.06	7.50	34.25
20	173.00	68.90	22.20	8.22	35.18
25	173.25	69.25	22.36	8.60	36.00
30	174.00	70.00	22.54	8.60	36.34
35	174.90	70.00	22.93	9.08	36.68
40	175.80	71.00	23.00	9.60	37.10
45	176.00	71.50	23.20	9.60	37.59
50	176.00	72.00	23.25	10.10	38.25
55	176.41	73.57	23.75	10.13	38.81
60	176.50	74.00	23.97	10.30	39.04
65	177.20	74.50	24.11	10.50	39.21
70	179.00	75.70	24.27	11.51	39.29
75	179.50	76.75	24.44	11.68	39.68
80	180.10	78.10	24.73	12.38	39.98
85	181.85	78.95	25.19	13.50	42.62
90	182.00	81.50	25.62	13.92	45.82
95	183.11	83.15	26.47	15.24	-

De forma prática, os autores explicam como fazer uma avaliação concreta dos números obtidos através das medições da composição corporal dos jogadores:

“Exemplo prático: Um médio de futebol tem 176 cm de estatura (percentil 45-50) e decide fazer uma dieta de emagrecimento por iniciativa própria, pois estava com excesso de peso (77 kg – percentil 75) e de massa gorda (11,5% - percentil 70). No final da dieta de emagrecimento passou para 72 kg (percentil 50), com uma massa gorda de 11% (percentil 65-70). [...] Embora o jogador tenha perdido 5 kg de peso, baixou muito pouco a massa

gorda, o que nos diz indirectamente que perdeu muita massa muscular. Os resultados obtidos não foram os ideais” (Horta et al, 2011, p. 117).

Desta forma, torna-se possível a avaliação em relação ao ideal para a sua posição táctica e percentil. É, no entanto, importante mencionar que estes valores dizem respeito a uma população de desportistas de alto rendimento, contexto bastante distinto do amador em que os jogadores do SCLV se encontram. Nesse sentido, a tabela poderá ser uma referência para os jogadores que tenham ainda pretensão de alcançar os níveis de rendimento mais elevados. No entanto, a validade destes dados para a população amadora não são uma certeza. Sendo os desportistas amadores uma população que não corresponde nem à população sedentária, nem à população dos atletas de alto rendimento, a opção da ET foi seguir-se pelos valores de referência dos patamares superiores. Não foram encontrados estudos que referenciem directamente os valores corporais para a população desportiva amadora portuguesa. Nesse sentido, autocriticamente, esse poderia ser um factor de erro na actuação da ET, acarretando incerteza na validade da comparação com os dados obtidos por Horta *et al.* (2011).

5.7.2 Percepção Subjectiva de Esforço – PSE

Uma das formas mais comuns e fiáveis de quantificar a intensidade da carga de treino é através da medição da FC. No entanto, devido à necessidade de conhecimento técnico específico e os elevados custos dos equipamentos telemétricos da FC, a monitorização deste factor é realizado maioritariamente apenas pelas equipas profissionais do alto rendimento (Impellizzeri *et al.*, 2004, pp. 1042-1043). Assim, uma alternativa simples, de baixo custo e válida, e que constituiria uma opção adequada para o contexto amador do SCLV, é a avaliação da Percepção Subjectiva de Esforço (PSE) (Impellizzeri *et al.*, 2004, p. 1043; Padinha, 2020, p. 189).

A PSE é um método que se fundamenta na interpretação dos sinais nervosos dos sistemas central e periférico, que transmitem uma informação ao cérebro sobre a resposta fisiológica do corpo ao exercício e, assim, permitem uma percepção sobre a tensão causada pela carga de treino no organismo (Moura *et al.*, 2015; Padinha, 2020, p.190). É um método iniciado por Borg na década de 50 e aperfeiçoado por Foster *et al.* (2001) (Impellizzeri *et al.*, 2004.; Moura *et al.*, 2015). O método consiste em, 30 minutos após a realização do último exercício, na realização duma pergunta simples ao atleta: “Como foi a sua sessão de treino?”. A resposta a esta questão é dada através da classificação da sessão com base na escala de Borg modificada

por Foster *et al.* (2001) (Impellizzeri *et al.*, 2004; Moura *et al.*, 2015; Padinha, 2020, p. 190), conforme demonstra a tabela 26:

Tabela 26 – Escala de Borg (adaptado de Foster *et al.*, 2001, p. 111; Impellizzeri *et al.*, 2004, p. 1044; Moura *et al.*, 2015, p. 3)

Classificação	Descrição
0	Descanso
1	Muito fácil
2	Fácil
3	Moderado
4	Algo difícil
5	Difícil
6	
7	Muito difícil
8	
9	
10	Máximo

Este é um método de fácil aplicação. No entanto, é necessário uma certa educação e habituação do jogador ao método para que este transmita resultados fiáveis (Impellizzeri, *et al.*, 2004, p. 1046). O resultado da avaliação do jogador é, posteriormente, multiplicado pela duração da sessão de treino, expressando-se em unidades arbitrária (Impellizzeri *et al.*, 2004, p. 1043; Padinha, 2020, p.190). Os resultados desta testagem, em cada sessão de treino, permitem a comparação entre as intensidades aplicadas dentro do microciclo. Assim, existirá uma melhor compreensão sobre se os objectivos do treino estão em cumprimento, assim como uma melhor percepção da adequação ou inadequação da gestão entre a aplicação das cargas de treino e a recuperação do jogador, o que se transmitirá em adaptações positivas ou, por outro lado, quando mal gerida, levar ao estado de sobre-treino (Moura *et al.*, 2015).

5.7.3 Yo-yo test

O Yo-Yo test consiste na realização de percursos em linha recta de 40 m (2x 20m), a velocidades progressivamente maiores (controladas por sinais sonoros emitidos por uma gravação), intercalados com corrida em *jogging* (baixa intensidade) num espaço de 5 m. O teste

termina quando o participante desiste ou quando deixa de conseguir realizar o percurso no tempo necessário por duas vezes consecutivas (Grgic *et al.*, 2019). A representação do teste pode ser visualizada na figura 56:

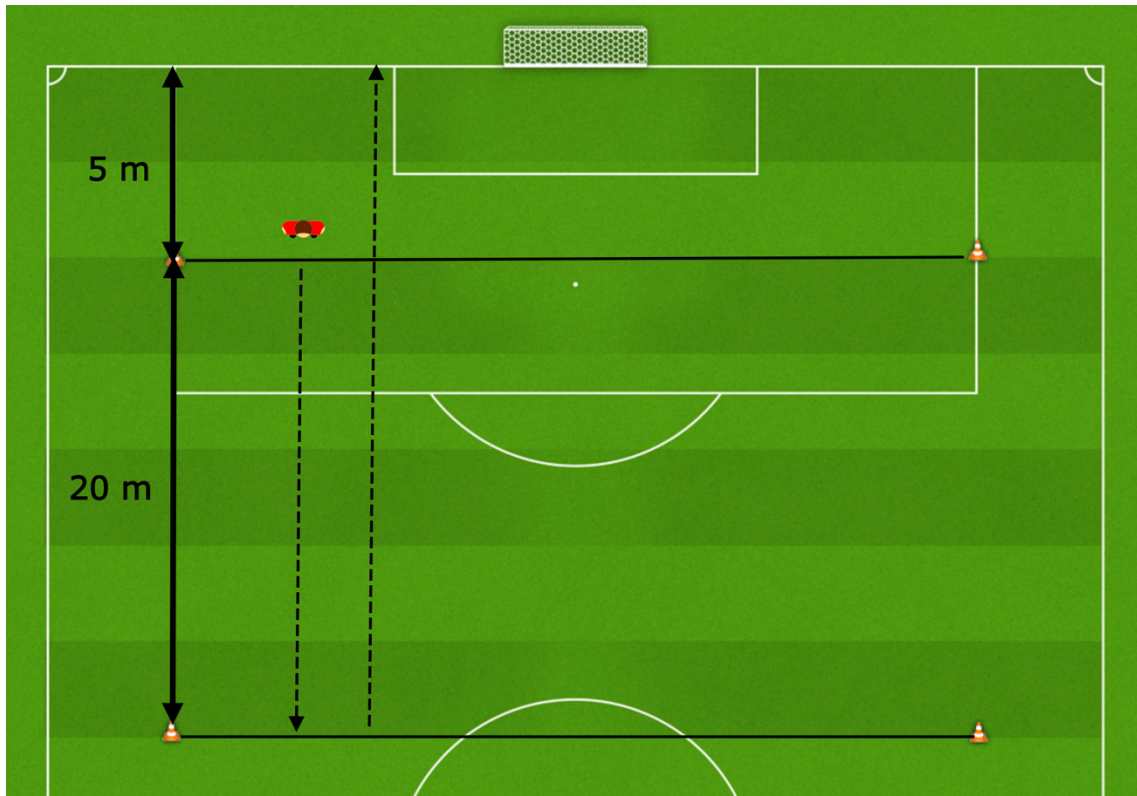


Figura 56 – Esquema representativo do *Yo-Yo test* (elaboração própria através da descrição de Grgic *et al.*, 2019, pp.1547-1548)

Segundo Bangsbo *et al.* (2008) e Grgic *et al.* (2019), o teste pode ser realizado em dois níveis:

1. Nível 1: teste focado na capacidade da realização de esforços intermitentes sobre regime essencialmente aeróbio.

2. Nível 2: teste focado na capacidade de recuperação entre esforços de alta intensidade (maior contribuição anaeróbia). Assim, a diferença entre níveis está na velocidade inicial de cada um, devendo a do nível 2 ser superior à do nível 1.

Também segundo Bangsbo *et al.* (2008) existe uma correlação entre a distância percorrida no teste e os valores de volume máximo de oxigénio, podendo-se calcular esse indicador através do teste. Por outro lado, um estudo mais recente (Schmitz *et al.*, 2020) afirma que essa correlação não é totalmente precisa, o que invalida a sua obtenção indirecta através do

teste. No entanto, *Yo-Yo Test* continua a ser um meio válido para avaliar a resistência dos jogadores de futebol (Gabbet *et al.*, 2017, p. 1451), permitindo comparar a evolução dessa capacidade condicional ao longo do macrociclo de treino.

5.7.4 Aceleração e velocidade máxima

Os testes de aceleração e máxima velocidade são operacionalizados através de um percurso de 40 m em linha recta. Os jogadores são indicados a percorrer esses 40 m na máxima velocidade possível. É contabilizado o tempo quando o jogador alcança a marca dos 10 m, 20 m, 30 m e 40 m. A aceleração corresponde ao tempo necessário para realizar os primeiros 10 m. Já a velocidade máxima corresponde ao espaço entre os 20 e 40 m. Os jogadores deverão realizar o percurso duas vezes, recuperando durante 3 minutos entre cada testagem, prevalecendo o teste de melhor tempo (menor tempo para realizar todo o percurso) (Mendez-Villanueva *et al.*, 2011)

5.7.5 T-test

O T-test é um teste de agilidade. Já abordada a importância dessa capacidade, Goral (2015) reforça esses argumentos afirmando que esta representa uma característica muito importante de adaptação aos vários movimentos de mudança de direcção que acontecem no futebol. O T-test é um percurso realizado na máxima velocidade, que se inicia com um sprint unidirecional (cone A ao cone B) seguida de *sprints* com mudança de direcção (percurso entre os cones B, C e D). São efectuadas 2 ou 3 tentativas por cada jogador, vigorando a de melhor tempo (menor tempo na realização de todo o percurso) (Goral, 2015; Miller *et al.*, 2011). A figura 57 representa a dinâmica descrita

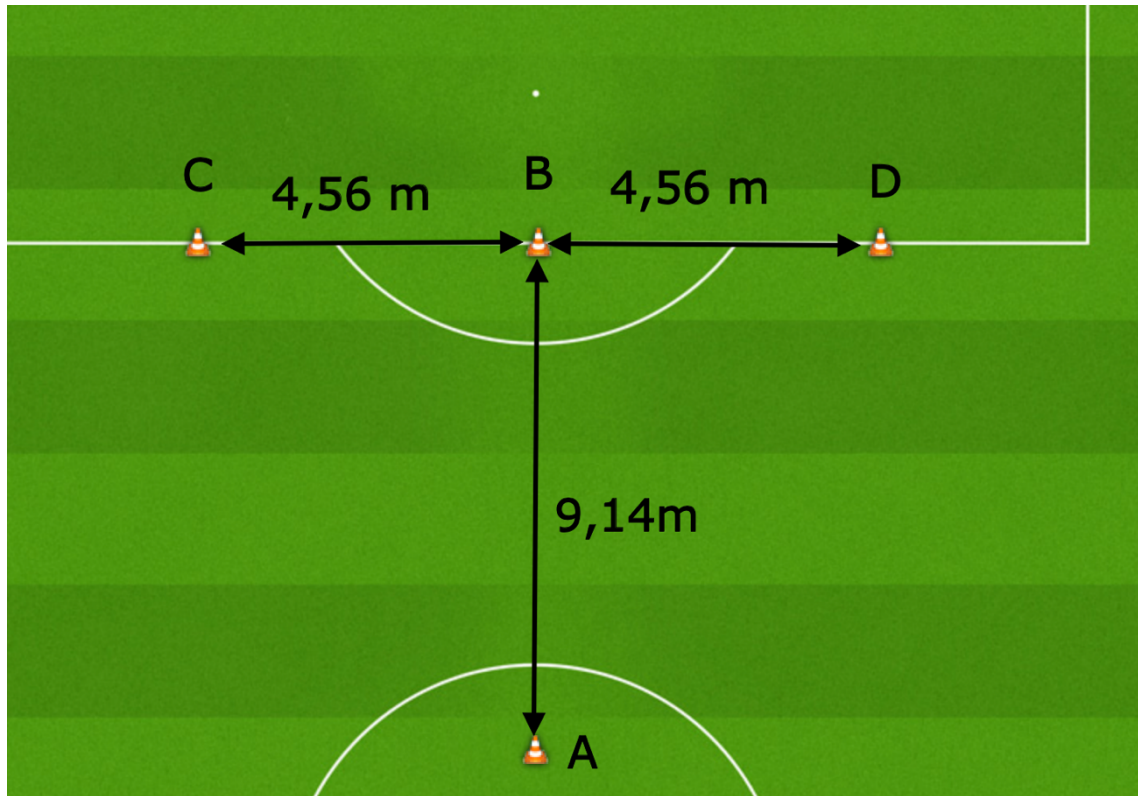


Figura 57 – Esquema representativo do *T-test* (adaptado de Goral, 2015 e Miller *et al.*, 2011, p. 1510).

5.7.6 Vertical Jump Test

O *Vertical Jump Test* é um teste de potência dos membros inferiores, aplicado numa situação bastante comum no futebol, como é o caso do salto. O procedimento deste teste consiste, inicialmente, em posicionar o jogador num agachamento onde o ângulo da articulação do joelho é de 90° . Após manter-se nessa posição durante 1 ou 2 segundos, deverá realizar um salto vertical até à máxima altura que conseguir. Durante esse movimento, são avaliados a altura máxima do salto e o “tempo de vôo” (Rampini *et al.*, 2007).

5.8 Disciplina

No que diz respeito às estatísticas disciplinares do plantel (tabelas 27 e 28), a média de cartões amarelos situa-se nos 0,88 ($\pm 1,17$) por jogador, onde apenas 1 jogador (3%) foi admoestado com 4 cartões amarelos, 3 (9,1%) com 3 cartões amarelos, 5 (15,2%) com 2 cartões amarelos, 6 jogadores (18,2%) com 1 cartão amarelo, enquanto que 18 jogadores (54,5%) nunca passaram pela mesma situação. No que diz respeito a expulsões, 1 jogador (3%) foi admoestado com um segundo cartão amarelo enquanto que 5 jogadores (15,2%) viram um vermelho directo,

encontrando-se as médias nos 0,03 ($\pm 0,17$) e 0,15 ($\pm 0,36$), respectivamente.

Tabela 27 – Estatísticas disciplinares por jogador (Legenda: CA – Cartão amarelo; SCA – Segundo cartão amarelo; CVD – Cartão vermelho directo).

Jogador	CA	SCA	CVD
AS	3	1	0
BF	2	0	0
BM	1	0	1
CG	0	0	0
DP	0	0	0
DV	1	0	0
EK	0	0	0
FG	3	0	1
FM	0	0	0
GC	0	0	0
GF	2	0	0
JA	3	0	0
JG	0	0	0
Jogador Junior 1	0	0	0
Jogador Junior 2	0	0	0
Jogador Junior 3	0	0	0
Jogador SA1	0	0	0
Jogador SA2	1	0	0
Jogador SA3	2	0	0
Jogador SA4	1	0	0
LN	0	0	1
MA	2	0	1
MC	0	0	0
NV	0	0	0
Pfer	0	0	1
Pfra	4	0	0
PP	0	0	0
PR	1	0	0

PS	0	0	0
Rcard	1	0	0
Rcrav	0	0	0
RM	2	0	0
TP	0	0	0

Tabela 28 – Estatísticas disciplinares da equipa (Legenda: CA – Cartão amarelos; SCA – Segundo cartão amarelo; CVD – Cartão vermelho directo).

Número	CA	CA (%)	SCA	SCA (%)	CVD	CVD (%)
4	1	3,0	0	0,0	0	0,0
3	3	9,1	0	0,0	0	0,0
2	5	15,2	0	0,0	0	0,0
1	6	18,2	1	3,0	5	15,2
0	18	54,5	32	97,0	28	84,8

Os indicadores disciplinares demonstram que, a este nível, não existiram muitos problemas, podendo-se fazer uma avaliação positiva da equipa neste sentido. Estes valores estão intimamente ligados com o estilo de jogo indirecto e de posse de bola o que, agravando-se com o elevado nível competitivo da equipa, permitiu que não se sentisse necessidade de recorrer com frequência a acções faltosas no jogo. De destacar que, se por um lado, os jogadores demonstram maioritariamente uma inteligência táctica que lhes permite gerir as suas acções após ser amarelado, por outro, 4 das 5 expulsões aconteceram por agressão a adversários sendo que, 3 dessas 4, aconteceram já em incidentes pós-jogo. Estes incidentes, para além dos castigos aplicados pela AFL, pelo seu cariz violento, mereceram a punição de inibição, por uma semana, de integrar os exercícios colectivos, sendo obrigados a treinar à parte do restante grupo. Para além disso, foi feita a exigência dum pedido de desculpas a colegas e treinadores pelo comportamento e pelas consequências negativas desse comportamento para a equipa e adversários.

5.9 Lesões

Os dados sobre a lesões da equipa foram considerados segundo a disponibilidade ou indisponibilidade do jogador para o momento competitivo de cada jornada. Assim,

semanalmente a ET, no último treino da semana, confirmava a disponibilidade dos jogadores para integrar a convocatória, assim como os respectivos motivos para uma possível indisponibilidade. Com o auxílio do departamento de fisioterapia do clube tornou-se possível o registo do tipo de lesões que impediu os atletas de jogar em cada jornada. Os resultados destes registos estão expressos nas tabelas 29 e 30.

Tabela 29 - Quadro dos jogadores indisponíveis por lesão em cada jornada desde a chegada da ET ao SCLV.

Jornada	Lesionados: lesão
9	<p>FM: A recuperar duma cirurgia ao ligamento cruzado anterior do joelho esquerdo. Lesão contraída na temporada anterior.</p> <p>RM: A recuperar duma micro-ruptura nos músculos posteriores da coxa direita. Lesão contraída antes da chegada da ET.</p> <p>TP: A recuperar duma entorse de grau II na articulação tibiotársica com edema ósseo. Lesão contraída antes de chegada da ET.</p>
10	<p>FM: A recuperar duma cirurgia ao ligamento cruzado anterior do joelho esquerdo.</p> <p>JA: Contractura muscular na região lombar. Lesão contraída durante a semana de treinos.</p> <p>RM: A recuperar duma micro-ruptura nos músculos posteriores da coxa direita.</p> <p>TP: A recuperar duma entorse de grau II na articulação tibiotársica com edema ósseo.</p>
11	<p>FM: A recuperar duma cirurgia ao ligamento cruzado anterior do joelho esquerdo.</p> <p>TP: A recuperar duma entorse de grau II na articulação tibiotársica com edema ósseo.</p>
12	<p>AS: Contusão no pé direito com edema ósseo. Lesão contraída no jogo da jornada 11.</p> <p>FM: A recuperar duma cirurgia ao ligamento cruzado anterior do joelho esquerdo.</p> <p>TP: A recuperar duma entorse de grau II na articulação tibiotársica com edema ósseo.</p>
13	<p>AS: A recuperar duma contusão no pé direito com edema ósseo.</p>

- FM: A recuperar duma cirurgia ao ligamento cruzado anterior do joelho esquerdo.
- 14 AS: A recuperar duma contusão no pé direito com edema ósseo.
 BF: Fibroses nos músculos posteriores da coxa esquerda, consequentes duma anterior ruptura.
 DP: Bursite da articulação coxofemoral.
 FM: A recuperar duma cirurgia ao ligamento cruzado anterior do joelho esquerdo.
- 15 DP: A recuperar duma bursite na articulação coxofemoral.
 FM: A recuperar duma cirurgia ao ligamento cruzado anterior do joelho esquerdo.
- 16 FM: A recuperar duma cirurgia ao ligamento cruzado anterior do joelho esquerdo.
 MC: Síndrome gripal.
 RM: Contusão no tensor da fáscia lata da coxa esquerda. Lesão contraída no jogo da jornada 15.
- 17 BF: Reincidência do problema gerado pelas fibroses nos músculos posteriores da coxa esquerda, consequentes duma anterior ruptura.
 RM: A recuperar duma contusão no tensor da fáscia lata da coxa esquerda.
- 18 Nenhum
- 19 RM: Entorse grau I da articulação tibiotársica. Lesão contraída no jogo da jornada 18.

Tabela 30 - Estatísticas sobre a indisponibilidade para jogo por lesão desde a chegada da ET ao SCLV (Legenda: JPL – Jogos perdidos por lesão).

JPL	Jogadores	Jogadores (%)
Mais de 5	1	3,8
5	1	3,8
4	1	3,8
3	1	3,8
2	2	7,7
1	2	11,5
0	17	65,4

Ao nível das lesões, conclui-se que a média de indisponibilidade por lesão do plantel se encontrou no 1 ($\pm 1,98$) jogos, onde 1 jogador (3,8%) falhou mais do que 5 jogos por lesão, 1 jogador (3,8%) falhou exactamente 5 jogos por lesão, 1 jogador (3,8%) falhou 4 jogos, 1 jogador (3,8%) falhou 3 jogos, 2 jogadores (7,7%) falharam 2 jogos, 2 jogadores (11,5%) falharam 1 jogo, enquanto que 17 jogadores (65,4%) nunca falharam qualquer jogo por lesão. Os dados individuais específicos sobre este problema encontram-se expressos na tabela 31:

Tabela 31 - Dados individuais sobre a indisponibilidade por lesão desde a chegada da ET ao SCLV (Legenda: JPL – Jogos perdidos por lesão).

Jogador	JPL	JPL (%)
FM	8	72,7
RM	5	45,5
TP	4	36,4
AS	3	27,3
BF	2	18,2
DP	2	18,2
JA	1	9,1
MC	1	9,1

Assim, verifica-se que FM foi o jogador mais prejudicado com problemas físicos, tendo falhado 72,7% dos jogos disputados após a entrada da ET no clube, seguindo-se RM (45,5%) e TP (36,4%). Abaixo dos 30% de jogos falhados por lesão estão AS (27,3%), BF (18,2%), DP (18,2%), JA (9,1%) e MC (9,1%).

Por fim, destacar que os números revelam que, regra geral, as lesões não foram um problema para a grande maioria dos jogadores da equipa. No entanto, existiram alguns casos de lesões graves que afectaram o plantel. Destaca-se declaradamente FM, que tendo sofrido uma lesão no ligamento cruzado anterior e sendo submetido a uma cirurgia, foi um jogador que praticamente não pôde ser uma solução válida para a ET. Para além deste, dão-se os casos de TR, AS e RM, sendo este último considerado um dos jogadores de maior qualidade do plantel, tendo tido a sua ausência um grande impacte no jogo e nos resultados, principalmente pela quantidade e qualidade das alternativas para a sua posição. A agravar a sua situação está a facilidade de reincidência e frequência de aparecimento de novas lesões, o que muito prejudicou a possibilidade de ter um ciclo de vários jogos consecutivos a jogar e ganhar ritmo competitivo.

Finalmente, com menor número de ausências por lesão aparecem BF, DP, JA e MC. Deste grupo destaca-se BF, principalmente pelo facto das suas lesões se prenderem com consequências e reincidências de lesões anteriores o que, agravado pela qualidade e importância do jogador, crê-se que a sua ausência poderia tornar-se um problema cada vez maior e mais frequente nos jogos que ainda faltavam por disputar até ao final do campeonato.

Capítulo VI - Processo Competitivo

6.1 Caracterização dos contextos competitivos

A equipa SB do SCLV, durante a época 2019/2020, competiu exclusivamente na Série 2 do Campeonato Distrital da III Divisão da AFL (CD3D). Para além desta competição, as equipas das divisões distritais da referida associação competem igualmente na Taça AFL, uma competição estruturada em eliminatórias decididas a um jogo, onde os adversários de cada eliminatória são definidos em sorteio. No entanto, os SB do SCLV, por serem uma equipa “B” e pela equipa principal do clube competir na referida taça, possuem apenas o direito a jogar no campeonato da sua divisão.

O CD3D é uma competição constituída por 2 séries de 16 equipas e jogada a 30 jornadas que decorrem entre Setembro e Junho do ano seguinte. Todas as equipas jogam entre si a 2 voltas, sendo um jogo na condição de visitado e outro na condição de visitante. Para além da equipa do SCLV, os restantes clubes da Série 2 da referida competição, na época 2019/2020, foram: Associação Familiar e Desportiva da Torre (Torre), Clube Atlético e Cultural (CAC), Clube Desportivo Estrela (CD Estrela), Clube Desportivo Olivais e Moscavide – Parque das Nações (Parque das Nações), Fundação Salesianos (Salesianos), Ginásio Clube 1º de Maio de Agualva (Agualva), Grupo Desportivo da Malveira da Serra (Malveira da Serra), Grupo Instrução Musical e Desportiva da Abóboda (Abóboda), Grupo Musical e Desportivo 9 de Abril Trajouce (Trajouce), Grupo Solidariedade Musical e Desportiva de Talaíde (Talaíde), Grupo Sportivo Carcavelos (Carcavelos), Operário Futebol Clube de Lisboa (Operário), Sport Lisboa e Olivais (SLO), União dos Santos Sport Clube (União dos Santos), Universidade Nova *School of Business & Economics* (Nova SBE).

No que diz respeito às regras da competição, os regulamentos do CD3D permitem a realização de 5 substituições por jogo, sendo que, na 2ª parte, cada equipa pode apenas interromper o jogo 2 vezes para esse efeito. Ao nível disciplinar, de referir que a acumulação de amarelos, ao longo de vários encontros consecutivos, não confere qualquer castigo ao jogador, podendo este apenas ser disciplinarmente punido se lhe for admoestado o cartão vermelho. Já relativamente à classificação, a competição atribui ao 1º e 2º classificados de cada série a possibilidade de subida de divisão, sendo que os 1º classificados de cada série disputam um jogo entre si, de forma a apurar o campeão da competição. Uma vez que é a última divisão do distrito, não existem relegações para a divisão inferior.

Por fim, é importante referir que, devido às condições extraordinárias originadas pela pandemia da COVID-19 e, posteriormente, decretação do Estado de Emergência em Portugal a 22 de Março de 2020, o CD3D da época 2019/2020 foi interrompido à 19ª jornada, tendo ficado

11 jornadas por disputar. Por decisão da AFL, o CD3D foi considerado finalizado vigorando, para efeitos de promoção à divisão seguinte, a classificação do campeonato à jornada da interrupção.

6.2 Calendário competitivo

O calendário para a época 2019/2020 da equipa “B” do SCLV encontra-se expresso na tabela 32. De referir que o primeiro jogo sob o comando da ET foi o encontro da 9ª jornada contra a Torre, a 1 de Dezembro 2019, tendo todos os anteriores sido responsabilidade da equipa técnica do chefe de escalão, o Mister JAlv. Tal como mencionado no sub-capítulo anterior, a situação pandémica vivida em Portugal e no mundo obrigou à interrupção definitiva dos campeonatos à 19ª jornada e, dessa forma, ao cancelamento de todos os jogos planeados para datas posteriores, tendo sido disputado o último jogo da época no dia 8 de Março contra a equipa do Carcavelos.

Tabela 32 - Calendário competitivo dos SB do SCLV para a época 2019/2020.

Adversário (Jornadas)	Data 1ª volta	Data 2ª volta
Malveira da Serra (1 e 16)	22 de Setembro (Fora)	9 de Fevereiro (Casa)
Talaíde (2 e 17)	29 de Setembro (Casa)	16 de Fevereiro (Fora)
Trajouce (3 e 18)	6 de Outubro (Fora)	1 de Março (Casa)
Carcavelos (4 e 19)	13 de Outubro (Casa)	8 de Março (Fora)
SLO (5 e 20)	27 de Outubro (Fora)	15 de Março (Casa)
CD Estrela (6 e 21)	3 de Novembro (Casa)	29 de Março (Fora)
União dos Santos (7 e 22)	10 de Novembro (Adiado e realizado a 24 de Novembro) (Fora)	29 de Março (Casa)
Parque das Nações (8 e 23)	17 de Novembro (Casa)	5 de Abril (Fora)
Torre (9 e 24)	1 de Dezembro (Fora)	19 de Abril (Casa)
Salesianos (10 e 25)	8 de Dezembro (Casa)	26 de Abril (Fora)
Nova SBE (11 e 26)	15 de Dezembro (Fora)	10 de Maio (Casa)
Abóboda (12 e 27)	5 de Janeiro (Casa)	17 de Maio (Fora)
Operário (13 e 28)	12 de Janeiro (Fora)	31 de Maio (Casa)
Agualva (14 e 29)	19 de Janeiro (Casa)	7 de Junho (Fora)
CAC (15 e 30)	2 de Fevereiro (Fora)	14 de Junho (Casa)

6. 3. Evolução da classificação e resultados ao longo do campeonato

A evolução da classificação e dos resultados competitivos encontra-se expressa na tabela 33 e nas figuras 58 e 59.

Tabela 33 – Resultados e classificação dos SB do SCLV ao longo das 19 jornadas. (Legenda: C-Casa; F – Fora; V-Vitória; D – Derrota; E – Empate).

Jornada	Resultado	Pontos Conquistados	Classificação
1 (F)	3-5 (V)	3	2º
2 (C)	5-2 (V)	3	1º
3 (F)	1-0 (D)	0	5º
4 (C)	5-0 (V)	3	3º
5 (F)	0-3 (V)	3	2º
6 (C)	3-0 (V)	3	1º
7 (F)	1-3 (V)	3	1º
8 (C)	2-2 (E)	1	1º
9 (F)	2-0 (D)	0	2º
10 (C)	6-2 (V)	3	2º
11 (F)	0-4 (V)	3	2º
12 (C)	0-1 (D)	0	2º
13 (F)	1-0 (D)	0	4º
14 (C)	3-0 (V)	3	2º
15 (F)	3-3 (E)	1	3º
16 (C)	4-0 (V)	3	2º
17 (F)	1-2 (V)	3	1º
18 (C)	2-0 (V)	3	1º
19 (F)	1-2 (V)	3	1º

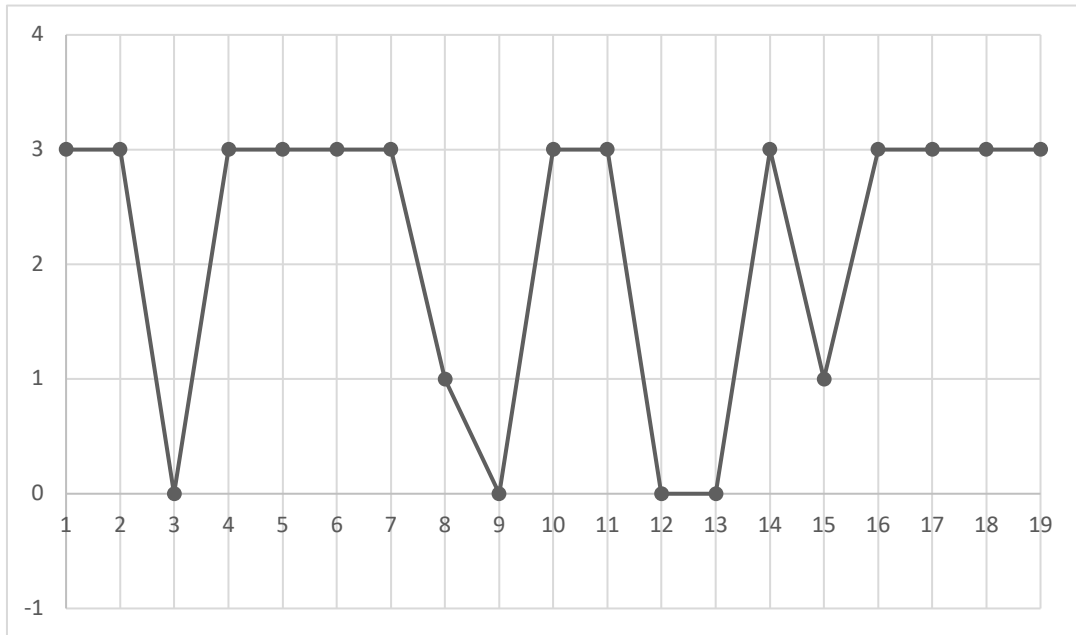


Figura 58 – Gráfico da variação dos resultados e pontos conquistados ao longo do campeonato (Pontos conquistados (Y)/Jornada (X)).

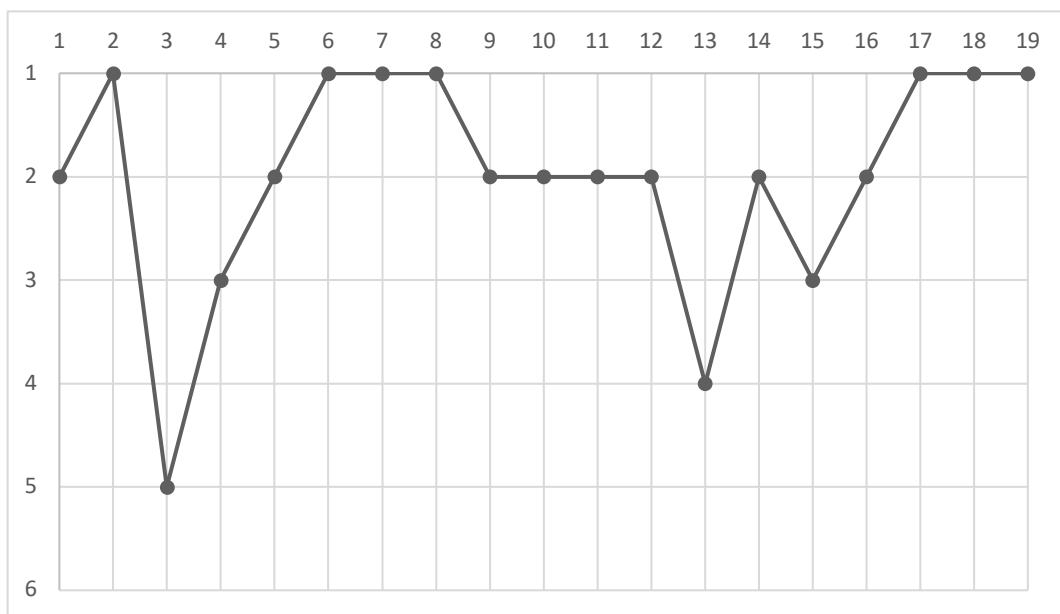


Figura 59 – Gráfico da variação da classificação ao longo do campeonato (Classificação (Y)/Jornada (X)).

Pelas tabelas e figuras apresentadas é possível observar que apenas por 4 vezes a equipa não conquistou qualquer ponto e que por 2 vezes conquistou apenas 1 ponto, tendo ganho todos os restantes encontros e pontos disputados. A pior fase foi entre a 12ª e 13ª jornada, onde a equipa somou duas derrotas consecutivas. Já a melhor fase aconteceu entre a 14ª jornada e 19ª jornada, onde a equipa conquistou 5 vitórias e um empate. Ambos os momentos ocorreram já sob o comando da ET. Relativamente à classificação, é igualmente observável que o pior

momento classificativo foi o 5º lugar à 3ª jornada, seguindo-se o 4º lugar à 13ª jornada, este último também já sob o comando da ET. Já a melhor classificação foi o 1º lugar, onde a equipa já se tinha encontrado e onde acabaria por terminar à altura do encerramento antecipado da competição. A classificação final do CD3D encontra-se expressa na tabela 34:

Tabela 34 – Classificação final do CD3D (Zerozero, 2020) (Legenda: P- Pontos; J- Jogos; V- Vitórias; E – Empates; D – Derrotas; GM – Golos Marcados; GS – Golos Sofridos).

Posição	Clube	P	J	V	E	D	GM	GS
1	SCLV “B”	41	19	13	2	4	52	20
2	Torre	40	19	11	7	1	35	19
3	Abóboda	37	18	11	4	3	36	18
4	Parque das Nações	35	19	10	5	4	44	21
5	CAC	34	19	9	7	3	33	26
6	Operário	33	19	9	6	4	35	24
7	Nova SBE	31	18	9	4	5	34	20
8	CD Estrela	29	19	8	5	6	29	20
9	Carcavelos	26	18	7	5	6	30	27
10	União dos Santos	26	19	8	2	9	35	41
11	SLO	23	19	6	5	8	22	22
12	Salesianos	21	19	6	3	10	25	40
13	Trajouce	17	18	4	5	9	21	29
14	Talaíde	14	19	4	2	13	30	44
15	Malveira da Serra	7	19	1	4	14	13	57
16	Agualva	2	19	0	2	17	11	57

Observando a tabela, conclui-se que, à altura da interrupção, no que diz respeito à luta pelos lugares de subida de divisão, o campeonato encontrava-se bastante equilibrado podendo, ainda, sofrer alterações durante os 11 jogos por disputar. No entanto, tendo sido tomada a decisão de encerramento antecipado da competição, a maioria dos objectivos foram alcançados. Primeiramente, foi conquistado o 1º lugar o que, tendo em conta a subida de divisão dos SA da II para a I Divisão Distrital da AFL, permitiu a subida dos SB da III para a II Divisão Distrital

da AFL. Secundariamente, a equipa foi a mais vitoriosa e o melhor ataque da prova, tendo sido aquela com mais golos marcados. Ficou por alcançar o objectivo de ser a melhor defesa, tendo terminado como a 3ª melhor com o mesmo número de golos sofridos que Nova SBE e CD Estrela.

Por fim, de forma a avaliar concretamente o trabalho da ET torna-se necessário efectuar uma comparação entre os resultados antes e depois da entrada da mesma. Essa comparação encontra-se na tabela 35.

Tabela 35 - Comparação entre a 1ª (equipa técnica do Mister JAlv) e a 2ª (ET) equipas técnicas dos SB do SCLV na época 2019/2020.

Equipa Técnica	Jogos	Vitórias	Pontos Conquistados	Média de pontos por jogo
1ª	8	6	19	2,38
2ª	10	7	22	2,20

A tabela permite concluir que, apesar de ligeiramente inferior ao da 1ª equipa técnica, o trabalho da ET manteve-se num nível próximo ao que já vinha a ser desenvolvido anteriormente. A média de pontos conquistados ligeiramente inferior pode ser explicada por 3 das 4 derrotas da equipa terem ocorrido durante o comando da ET. Estas sucederam-se contra Torre (9ª jornada), Abóboda (12ª jornada) e Operário (13ª jornada), três adversários directos e candidatos à subida de divisão, com a agravante do resultado contra a Torre ter sido o primeiro jogo da ET e, por esse motivo, existir um curto período de trabalho (1 semana) e curto conhecimento da equipa. Estes resultados viriam a ser compensados, posteriormente, com a melhor série de resultados consecutivos já referida, tendo sido alcançados os objectivos também já mencionados, avaliando-se positivamente os resultados alcançados pela ET.

6.4 Volume competitivo individual

O volume competitivo individual dos jogadores, para a época 2019/2020 encontra-se expresso na tabela 36.

Tabela 36 – Volume competitivo dos jogadores dos SB do SCLV na época 2019/2020 (tabela ordenada decrescentemente pelo número de jogos convocados). (Legenda: CJ-Convocatórias para jogo; MJ – Minutos de jogo; T- Titular; SU – Suplente utilizado; SNU – Suplente não-utilizado; G – Golos; AG – Assistência para golo; CA – Cartão amarelo; SCA – Segundo cartão amarelo; CVD – Cartão vermelho directo; JSA – Jogador dos Seniores A; JJun – Jogador dos Juniores).

Jogador	CJ	MJ	T	SU	SNU	G	AG
DV	19	1639	19	0	0	2	0
GF	19	1215	17	2	0	1	5
JG	19	360	6	0	13	0	0
Pfra	18	1438	17	1	0	0	2
Rcard	18	414	5	7	6	0	2
BM	17	953	14	3	0	9	1
CG	17	836	11	5	1	10	6
GC	16	1135	14	2	0	0	0
PS	15	633	5	8	2	6	1
AS	14	673	6	8	0	6	4
BF	14	776	9	4	1	4	1
EK	14	347	4	3	7	0	0
LN	13	898	12	0	1	1	2
PR	13	1000	10	2	1	0	0
RM	13	787	10	2	1	1	0
MA	12	502	5	7	0	1	1
MC	10	331	4	4	2	0	0
DP	9	732	7	2	0	0	1
TP	9	564	6	3	0	1	0
Rcrav	8	348	3	5	0	1	2
FG	6	435	5	0	1	0	2
Pfer	6	547	6	0	0	0	0
JA	5	315	3	2	0	1	1
JSA2	4	187	1	3	0	6	2
JSA4	4	243	2	2	0	0	0
FM	3	100	1	2	0	0	0
NV	3	210	3	0	0	0	0

JJun 2	2	0	0	0	2	0	0
JSA3	2	123	1	1	0	0	1
PP	2	21	0	2	0	0	0
JJun 1	1	4	0	1	0	0	0
JJun 3	1	8	0	1	0	1	0
JSA1	1	72	1	0	0	1	0

A tabela demonstra a convocatória de 33 jogadores, ao longo das 19 jornadas. Para além dos 26 jogadores já mencionados no Capítulo III, foram convocados 4 jogadores pertencentes ao plantel dos SA e ainda 3 jogadores do plantel Júnior do clube. A média de minutos jogados, para estes 33 jogadores, foi de 540,79 ($\pm 428,33$), no qual se destacam DV, GF, GC e PR, todos com mais de 1000 minutos, seguindo-se BM com 953 minutos jogados. Todos os jogadores mencionados apresentaram-se em mais de 15 convocatórias, sendo que, dentro desse grupo, destacam-se JG e RCard com um número substancialmente mais reduzido de minutos jogados.

Avaliando as estatísticas de titularidades da equipa (tabela 37), observa-se que a média se situa nos 6,27 ($\pm 5,42$) jogos, nos quais 5 jogadores (15,2%) foram titulares em mais de 13 ocasiões, 4 (12,1%) foram titulares entre 13 e 10 ocasiões, 10 (30,3%) foram titulares entre 9 e 5 ocasiões e outros 10 (30,3%) foram titulares entre 4 a 1 ocasiões, sendo que 4 jogadores (12,1%) não tiveram qualquer titularidade. Por outro lado, a média de aparições como suplente situou-se nos 3,64 ($\pm 3,62$), onde 4 jogadores (12,1%) iniciaram o jogo no banco de suplentes entre 13 a 10 ocasiões, 6 (18,2%) entre 9 a 5 ocasiões, 19 (57,6%) entre a 4 a 1 ocasiões e 4 (12,1%) jogadores nunca experimentaram a condição de suplente. Destes, portanto, 29 jogadores que passaram pela situação de suplente, 6 jogadores (20,7%) foram utilizados entre 9 a 5 ocasiões, 19 (65,5%) entre 4 a 1 ocasiões e 4 (13,8%) não foram utilizados em qualquer ocasião, situando-se a média nos 2,83 ($\pm 2,33$) jogos. Contrariamente, apenas 1 jogador (3,4%) iniciou o jogo no banco entre 13 a 10 ocasiões sem ser chamado a entrar, 2 jogadores (6,9%) vivenciaram a mesma situação entre 9 a 5 jogos, 9 jogadores (31%) entre 4 a 1 ocasiões e 17 jogadores (57,6%) nunca experimentaram essa situação, encontrando-se a média nos 1,31 ($\pm 2,82$) jogos.

Tabela 37 – Estatísticas sobre titulares, suplentes, suplentes utilizados e suplentes não-utilizados da equipa. (Legenda: J-Jogos; T- Titular; S – Suplente, SU- Suplente utilizado; SNU – Suplente não-utilizado).

J	T	T (%)	S	S (%)	SU	SU(%)	SNU	SNU(%)
19 a 14	5	15,2	0	0,0	0	0,0	0	0,0
13 a 10	4	12,1	4	12,1	0	0,0	1	3,4
9 a 5	10	30,3	6	18,2	6	20,7	2	6,9
4 a 1	10	30,3	19	57,6	19	65,5	9	31,0
0	4	12,1	4	12,1	4	13,8	17	58,6

Os resultados estatísticos mencionados permitem concluir que existiu um núcleo forte de 9 jogadores que constituíram a equipa titular, algo que vem em concordância com a avaliação do plantel feita pela ET. O plantel dos SB caracterizou-se por ter uma qualidade acima da média do CD3D sendo, apesar disso, desequilibrado no que diz respeito à diferença qualitativa entre uma primeira e segunda linha de opções para cada posição. No entanto, a mais-valia e importância que todo o plantel representou na conquista dos objectivos fica explícita através destes números, onde 21 jogadores nunca experimentaram a situação de não jogar qualquer minuto dum jogo para o qual foram convocados e apenas 4 passaram por essa situação.

No que diz respeito às estatísticas sobre golos e assistências (tabela 38), a média de golos por jogador é de 1,58 ($\pm 2,72$), onde 2 jogadores (6,1%) marcaram entre 10 e 8 golos, 3 jogadores (9,1%) marcaram entre 7 a 5 golos, 2 jogadores (6,1%) marcaram entre 4 a 2 golos, 9 jogadores (27,3%) marcaram apenas 1 golo enquanto que 17 jogadores (51,5%) não marcaram qualquer golo. Já a média de assistências para golo por jogador é de 1,03 ($\pm 1,51$), onde 2 jogadores (6,1%) assistiram entre 7 a 5 vezes, 7 jogadores (21,2%) assistiram entre 4 a 2 vezes, 7 jogadores (21,2%) assistiram por 1 vez enquanto que 17 jogadores (51,5%) nunca assistiram os colegas de equipa.

Tabela 38 – Estatísticas sobre os golos e assistências da equipa (Legenda: G – Golo; AG- Assistência para golo).

Número	G	G (%)	AG	AG (%)
10 a 8	2	6,1	0	0,0
7 a 5	3	9,1	2	6,1
4 a 2	2	6,1	7	21,2
1	9	27,3	7	21,2
0	17	51,5	17	51,5

Os números demonstram que, tanto ao nível de golos, como das assistências, existiram jogadores substancialmente influentes neste capítulo. A destacar CG (10 golos) e BM (9 golos), que juntos marcaram 19 dos 52 golos da equipa. Já ao nível das assistências, a destacar CG (6 assistências) e GF (5 assistências), que juntos assistiram os colegas para golo por 11 vezes. Assim, CG, com 10 golos e 6 assistências, foi considerado o jogador com mais influência nos resultados da equipa. Apesar do destaque de algumas individualidades, o elevado número de jogadores que marcou e assistiu pelo menos uma vez (16 jogadores, em ambos os casos) reforça o argumento de que todo o plantel foi muito importante e influente nas conquistas alcançadas pela equipa na época de 2019/2020.

6.5 Dia competitivo

O dia competitivo dos SB do SCLV começava pela concentração da equipa no auditório do SCLV, no PDFM. Esta era marcada para 1 hora e 20 minutos ou 1 hora 45 minutos antes do início do jogo, caso este se jogasse em casa ou fora, respectivamente. Regra geral, a ET chegava às instalações do clube cerca de 20 minutos antes da hora marcada para a concentração, de forma a organizar todo o equipamento, material, cartões e fichas de jogo necessários. Cerca de 10 minutos após a hora da concentração, sendo esse o tempo de tolerância para atrasos, a ET apresentava uma breve análise do adversário, fazia uma antevisão do jogo, e revelava o “onze” titular e suplentes, lembrando e reforçando aquelas que seriam as missões táticas individuais e colectivas dos jogadores. Esta reunião de apresentação e antevisão do jogo tinha a duração de cerca de 20 minutos.

Posteriormente, caso o encontro se jogasse em casa, os jogadores eram ordenados a estar preparados para o aquecimento cerca de 35 minutos antes da hora de jogo, tendo liberdade para efectuar a gestão do tempo para descontraír, tratar de lesões com o fisioterapeuta e equipar, desde que estivessem preparados à hora combinada. Por outro lado, caso o encontro fosse no terreno do adversário, imediatamente após o fim da reunião, jogadores, ET e fisioterapeuta dirigiam-se para os carros pessoais e/ou carrinhas do clube, podendo optar pelo meio de transporte preferencial. Após a chegada ao campo do encontro, dependendo das condições atmosféricas, era realizada, em equipa, uma volta de reconhecimento do campo e das condições do terreno de jogo. Caso as condições atmosféricas não o permitissem, os jogadores eram encaminhados directamente aos balneários, tendo, igualmente, de se encontrar prontos para o

aquecimento 35 minutos antes da hora do encontro.

Durante o período de preparação dos jogadores, a ET era responsável por montar os exercícios de aquecimento a realizar posteriormente. O aquecimento de jogo era composto por:

1. EEPG 1: normalmente um exercício descontextualizado de recepção e passe de baixa complexidade, onde os jogadores integravam exercícios de mobilização articular quando em espera ou em deslocamento para outro ponto do exercício. Tinha a duração de cerca de 8 minutos.

2. EEPG 2: esta 2ª parte do aquecimento era caracterizada pela realização de um exercício de manutenção da posse de bola em espaço de jogo reduzido com objectivos tácticos múltiplos. Tinha a duração de 10 minutos

3. EEP: na parte final do aquecimento era aplicado um exercício para a concretização do objectivo de jogo, nomeadamente, um exercício básico de finalização. Tinha a duração de 5 minutos.

4. EPG: antes da ida para o balneário, a equipa realizava alguns exercícios de corrida de velocidade elevada (comummente designadas “saídas”). Esta última parte do aquecimento tinha a duração de 2 minutos.

Após a realização do aquecimento, a equipa voltava ao balneário cerca de 10 minutos antes do começo do jogo. Este tempo servia para a troca do equipamento de aquecimento pelo de jogo, para realização da palestra final, do grito de equipa e verificação dos elementos de jogo por parte da equipa de arbitragem.

Durante o jogo, as instruções aos jogadores eram da responsabilidade do treinador principal RR, cabendo à restante ET intervir com muito menor frequência. A restante ET era, assim, responsável pela comunicação com o árbitro nos momentos das substituições, por falar com os jogadores sobre os esquemas tácticos, por comunicar a sua análise ao treinador principal e ajudá-lo a tomar decisões. Já o momento do intervalo era utilizado para reunião da ET, durante os primeiros 3 a 4 minutos, sobre os pontos mais importantes a comunicar aos jogadores, sendo o restante tempo para comunicação exclusiva entre o treinador principal e os jogadores.

Após o apito final do árbitro, as últimas palavras à equipa eram também da responsabilidade do treinador principal. Posteriormente, os jogadores encaminhavam-se para os balneários onde, para além de tratar da sua higiene pessoal, eram responsáveis pelo arrumo dos equipamentos e materiais utilizados. Por fim, a ET recolhia o material e era responsável por arrumá-lo no devido local do PDFM.

Capítulo VII – Descrição das variáveis situacionais no estilo de jogo adoptado pela equipa

Resumo

A literatura científica afirma que o estilo de jogo de uma equipa depende de variáveis situacionais como o local do jogo, a qualidade do adversário, o resultado corrente de jogo e a qualidade da própria equipa em estudo. Assim, o presente estudo teve como objectivo descrever de que forma os factores “resultado corrente de jogo” e “área do terreno de jogo” (associado ao factor “local de jogo”) obrigaram a equipa a adoptar um estilo de jogo mais directo, em detrimento duma forma mais elaborada de “construção”. Para tal, foram observados dois jogos, aos quais foram contabilizados o número de remates à baliza, remates bloqueados, desarmes, intercepções, cabeceamentos/duelos aéreos, infracções às leis de jogo e passes em trajectória aérea na fase de Construção, assim como foi registado se essas acções ocorreram quando a equipa estava em vantagem, desvantagem ou empatada em relação ao adversário, o que resultou numa amostra total de 342 acções. Embora careça de validade científica, os resultados demonstram uma maior fragmentação da posse de bola e uma adopção por um estilo de jogo mais directo jogando num campo de dimensões mais reduzidas e quando em vantagem no resultado de jogo. Para investigações futuras, sugere-se o aumento do número amostral, validação do conteúdo com especialistas e a realização da validação inter e intra-observador, com um grau de fiabilidade mínimo de 0,75.

Palavras-chave: teorias ecológicas; variáveis situacionais; estilo de jogo; estilo construção; estilo de transição defensiva; resultado corrente de jogo; área do terreno de jogo.

7.1 Introdução

A capacidade de manutenção da posse de bola e o estilo de jogo adoptado dependem directamente de variáveis situacionais e contextuais (Gollan, Bellenger & Norton, 2020; Lago-Peñas & Dellal, 2010; Taylor, 2008). Estas são, essencialmente, o local do jogo, qualidade do adversário, o resultado corrente do jogo (Gollan, Bellenger & Norton, 2020; Taylor, 2008) e a qualidade da própria equipa em estudo (Lago-Peñas & Dellal, 2010).

O estilo de jogo duma equipa pode ser definido como o conjunto de estratégias e comportamentos tácticos que se repetem nas várias fases do jogo e de jogo para jogo. Este é constituído por elementos quantificáveis como a quantidade e a localização preferencial da posse de bola (Gollan, Bellenger & Norton, 2020). Segundo Gollan, Bellenger & Norton (2020), os diversos estilos de jogo podem ser baseados, essencialmente, na “construção” (elevados períodos de posse de bola), no “contra-ataque” (ataques rápidos, de forma a aproveitar

o desequilíbrio do adversário), na “transição defensiva” (caracterizado por um maior foco na recuperação da posse de bola ou na inviabilização das acções ofensivas do adversário) e/ou nos “esquemas tácticos” (momentos de bola parada). Os autores afirmam, ainda, que um estilo de jogo baseada na “transição defensiva” favorece as equipas cujos jogadores apresentam mais força física.

Lago-Peñas & Dellal (2010) afirmam que a componente táctica, nomeadamente o estilo de jogo, influenciará directamente as exigências físicas e técnicas do jogo. Desta forma, um chamado jogo “directo” (associado àquilo que Gollan, Bellenger & Norton chamam um estilo de jogo baseado na “transição defensiva”) terá uma exigência física completamente diferente do chamado jogo “indirecto” (mais elaborado, com passes mais curtos).

A capacidade de manutenção de posse bola é associada a uma maior probabilidade de sucesso, em termos de resultados (Lago-Peñas & Dellal, 2010). Os resultados do estudo de Lago-Peñas & Dellal (2010), na liga espanhola, demonstram que as equipas que terminaram mais bem classificadas apresentam uma maior percentagem de posse de bola e uma maior capacidade de manutenção do mesmo estilo de jogo ao longo do campeonato. Gollan, Bellenger & Norton (2020), na mesma linha de raciocínio, sugerem que as equipas, regra geral, naturalmente, não procuram adoptar um estilo defensivo. No entanto, este acaba por ser imposto devido às próprias condições contextuais, como a qualidade do adversário, por exemplo.

Uma das variáveis contextuais associada ao local onde decorre o jogo é a dimensão do terreno de jogo. Não foi encontrado, na pesquisa do presente estudo, qualquer artigo científico que relacione a dimensão do campo com a capacidade de manutenção da posse de bola e do estilo de jogo no contexto de jogo formal 11 contra 11. No entanto, é reconhecido que o factor “dimensão do campo”, nos exercícios de jogo reduzido, tem influência nas exigências físicas (Clemente & Mendes, 2015, p. 31), técnicas (Kelly & Drust, 2009) e tácticas (Costa *et al.*, 2011; Silva *et al.*, 2014) do exercício. Assim, através de estudos sobre jogos reduzidos, são dadas algumas indicações que se poderão reflectir no jogo formal.

Silva *et al.* (2014), por exemplo, num estudo sobre “*Small Sided and Conditioned Games*” (SSCG - Jogos Reduzidos e Condicionados), afirmam que, em campos de menores dimensões, comparativamente aos de maiores dimensões, existe maior probabilidade de ocorrerem mais desarmes, remates, duelos, perda de posse de bola e contacto físico em geral. Assim, segundo os autores, a dimensão do campo influencia o ritmo a que ocorrem as acções ofensivas e defensivas, promovendo um jogo transições. Os autores afirmam, ainda, que uma maior dimensão do terreno de jogo promove um jogo mais estruturado, onde cada jogador

possui posições, missões tácticas e zonas de ocupação mais estáveis, enquanto que terrenos de jogo de menores dimensões exigem maior variabilidade de movimentação e zona exploradas por cada jogador. Esta diferença nas dimensões do terreno de jogo mostra-se ainda mais acentuada em jogadores de nível regional, comparativamente a jogadores de nível de elite, ou seja, também o nível de habilidade do jogador influenciará a forma como este reagirá à alteração nas dimensões do terreno de jogo.

O estudo de Costa *et al.* (2011) corrobora as afirmações anteriores. Segundo os resultados dos autores, jogos realizados em campos de menores dimensões possuem mais trocas de posse de bola, assim como mais faltas, lançamentos de linhas lateral e pontapés de canto. Ao nível dos comportamentos tácticos, campos de menores dimensões promoveram uma organização defensiva mais baixa, enquanto nos de maior dimensão, os jogadores promoveram uma pressão mais alta. Tal deve-se, provavelmente, ao reduzido espaço entre ambas as balizas, sendo a prioridade inicial protegê-la, uma vez que esta poderá ser mais facilmente atacada de forma directa. Também nos campos de menor dimensão, devido à proximidade ao centro de jogo, verificou-se mais sucesso nas acções técnicas defensivas, assim como no cumprimento dos posicionamentos tácticos defensivos.

Vilar *et al* (2014) fundamentam, através do conceito de ID (*Interpersonal Distance*), que campos de maiores dimensões promovem maior sucesso nas acções ofensivas e na manutenção da posse de bola. O ID consiste na distância entre atacantes e defesas. Níveis mais baixos de ID estão associados a um maior número de intercepções de passes, existindo menos oportunidades para a manutenção da posse de bola (Vilar *et al.*, 2014). Menuchi *et al.* (2018) explicam, fundamentando-se em estudos ecológicos, que os jogadores emparelham as suas acções com a informação emergente dos constrangimentos de determinado momento em determinado espaço e tempo. Logo, uma alteração espacial, como uma redução da área do terreno de jogo, por exemplo, alterará o espaço, tempo e os próprios constrangimentos emergentes no processo de decisão do jogador, alterando, por sua vez, as interações interpessoais que este terá com os colegas e adversários, tão importantes no processo de manutenção da posse de bola, por sua vez tão importante na manutenção dum estilo de jogo de “construção”, por exemplo.

Através da argumentação previamente descrita, conclui-se que uma equipa pode ver-se forçada a alterar o seu estilo de jogo tradicional em função de condicionantes como a dimensão do terreno de jogo. Dimensões mais reduzidas dificultam um estilo de jogo de “construção”, proporcionando, ao invés, um jogo de “transições”, sendo que esta influência da dimensão do

terreno de jogo, por sua vez, está igualmente dependente do nível qualitativo dos jogadores em questão. Sendo o estilo de jogo dos SB do SCLV mais aproximado dum estilo de “construção”, no decorrer da presente época desportiva, foi identificada, pela ET, como principal dificuldade, a capacidade de adaptação da equipa a um estilo de jogo mais directo e físico, algo que se acentuava, principalmente, quando o jogo ocorria em campos adversários com dimensões significativamente inferiores às do campo do SCLV. Desta forma, o objectivo do presente estudo é observar e interpretar as diferenças no estilo de jogo da equipa de acordo com a alteração das variáveis situacionais, como por exemplo, a “dimensão do terreno de jogo” e o “resultado corrente de jogo”.

7.2 Método

7.2.1 Amostra

De forma a averiguar a influência das dimensões do campo no estilo de jogo adoptado, foram visualizados 83 minutos do jogo SCLV “B” – Grupo Musical e Desportivo 9 de Abril Trajouce (jogo 1), respeitante à 18ª jornada da Série 2 da 3ª Divisão Distrital da AFL, e 78,78 (78 minutos e 47 segundos) do jogo Grupo Sportivo Carcavelos – SCLV “B” (jogo 2), respeitante à 19ª jornada da mesma competição. O jogo 1 realizou-se no PDFM, cujas dimensões do terreno de jogo são 105 m de comprimento por 64 m de largura, o que resulta numa área total de 6720 m² e numa área de aproximadamente 305,5 m² por jogador. Já o jogo 2 realizou-se no Campo da Quinta Nova, cujas dimensões do terreno de jogo são de 95 m por 61 m, o que resulta numa área total de 5795 m² e numa área de aproximadamente 263,4 m² por jogador. Desta forma, conclui-se uma diferença de aproximadamente menos 41,1 m² de área por jogador do jogo 1 para o jogo 2.

Os resultados do estudo estão expressos no Anexo 3. Desta forma, a amostra do estudo consistiu em 342 acções, das quais 13 (3,8%) foram IDdg, 3 (0,9%) foram IDrb, 35 (10,2%) foram IDds, 51 (14,9%) foram IDi, 78 (22,8%) foram IDda, 89 (26%) foram Iiil e 73 (21,3%) foram Pta.

7.2.2 Instrumentos

Das quatro variáveis situacionais referidas, as variáveis “qualidades do adversário” e

“qualidade da própria equipa” não foram consideradas no presente estudo. Gollan, Bellenger & Norton (2020) referem que as equipas mais fortes tendem a impor o seu estilo de jogo sobre as menos fortes. Ora, considerando o posicionamento classificativo dos adversários no 13º (jogo 1) e 9º (jogo 2) lugares, respectivamente, em comparação com o 1º lugar da equipa em estudo, consideraram-se os factores “qualidade do adversário” e “qualidade da própria equipa” como irrelevantes na análise de diferenças significativas. Assim, apenas as variáveis “local do jogo (casa ou fora)” e “resultado corrente do jogo” foram tidas em conta.

Como referido, Silva *et al.* (2014) afirmam que em campos de menores dimensões existem mais remates, desarmes, duelos, perda de posse de bola e contacto físico em geral. Também Costa *et al.* (2011) afirmam que campos de menores dimensões proporcionam mais faltas, lançamentos de linha lateral e pontapés de canto. Assim, estes serão os indicadores dum jogo mais fragmentado, com menos possibilidades de manutenção da posse de bola, associados a um estilo de jogo mais “directo” ou de “transição defensiva”, em contraste com um “estilo de jogo “indirecto” ou de “construção”, tradicionalmente utilizado pela equipa em estudo. Segundo Brewer & Jones (2002, *apud.* Fernandes *et al.*, 2019), antes de criar um novo instrumento, um investigador tem o dever de utilizar um previamente fundamentado e validado. Nesse sentido, para determinação dos impactes das variáveis situacionais no estilo de jogo adoptado pela equipa, foi criado um sistema de categorias, de observação indirecta do estilo de jogo, baseado no sistema SOC-DEF (Fernandes *et al.*, 2019), expresso na tabela 39:

Tabela 39 - Indicadores indirectos do estilo de jogo fundamentados no instrumento SOC-DEF (adaptado de Fernandes et al., 2019, pp. 141-142).

Indicador	Código	Definição
Defesa do Gr/Remate à baliza	IDdg	Fragmentação da posse de bola por intervenção do GR numa situação de possível golo (serão contabilizados os remates bloqueados pelo GR adversário, remates aos postes da baliza e golos marcados pela equipa em estudo.).
Remate bloqueado	IDrb	Fragmentação da posse de bola por interrupção da trajectória da bola por um opositor após execução do remate (serão contabilizados os remates bloqueados por um jogador de campo adversário).
Desarme	IDds	Fragmentação da posse de bola por acção técnico-táctica de um opositor, que conquista a posse de bola em confronto directo com o portador da mesma (serão contabilizadas as acções em que o adversário retira a posse a um jogador que a mantinha sob o seu controlo).
Intercepção	IDi	Fragmentação da posse de bola por acção técnico-táctica de um opositor, recuperando a bola após execução dum passe por parte de um opositor – excluise intercepções realizadas com a cabeça (serão contabilizadas as acções em que um adversário intercepta um passe que se supõe, sem essa acção, ser captado por um colega de equipa).
Cabeceamento/Duelo aéreo	IDda	Fragmentação da posse de bola por acção técnico-táctica de intercepção, utilizando a cabeça, de um passe em trajectória aérea e/ou por duelo aéreo entre dois jogadores (serão contabilizadas as acções de cabeceamento e disputa aérea por parte da equipa em estudo).

Interrupções e infracções às leis do jogo	III	Recomeço ou transição da posse de bola por ocorrência de falta, livres, pontapés de baliza, lançamentos de linha lateral e pontapés de canto, de acordo com as leis de jogo (serão contabilizados todos os lançamentos de linha lateral, livres pontapés de canto e pontapés de baliza a favor da equipa em estudo.
---	-----	---

Para além dos referidos indicadores, foi acrescentada a observação directa da opção dum estilo de jogo mais “directo” ou de “transição defensiva”, como demonstra a tabela 40:

Tabela 40 - Indicador directo do estilo de jogo “directo/transição defensiva”.

Indicador	Código	Definição
Passe em trajectória aérea	Pta	Execução da acção técnico-táctica de passe, onde a bola se desloca numa altitude superior ao nível do terreno de jogo, no sentido da baliza adversária. Serão apenas contabilizados os passes aéreos, nas fases de Construção, realizados pela equipa em estudo. Não serão contabilizados alívios, lançamentos de linha lateral nem cruzamentos para a área adversária.

De forma a avaliar o factor “resultado corrente do jogo”, foi registado o mesmo de acordo com os indicadores demonstrados na tabela 41:

Tabela 41 - Indicadores do factor “resultado corrente de jogo”.

Indicador	Código	Definição
Vantagem SCLV	Vsclv	No momento em que determinado acontecimento de jogo foi registado, a equipa em estudo encontrava-se em vantagem no jogo.
Empate	Emp	No momento em que determinado acontecimento de jogo foi registado, o resultado do jogo encontrava-se empatado.
Vantagem do adversário	Vadv	No momento em que determinado acontecimento de jogo foi registado, a equipa adversária encontrava-se em vantagem no jogo.

7.2.3 Procedimentos

Para efectuar o registo das acções de jogo recorreu-se ao *software Lince 1.4*. (Gabin *et al.*, 2012). O mesmo *software* permite o cálculo do índice Kappa de Cohen para avaliação da fiabilidade intra- e inter-observador. O valor do referido índice permite interpretar o grau de concordância entre observações de acordo com a seguinte escala (Fernandes *et al.*, 2019): pobre < 0,4; intermédio a bom – entre 0,4 e 0,75; excelente > 0,75. Para aferição da validade intra-observador, foram re-observados 17 minutos do jogo 1 e 16 minutos do jogo 2 (cerca de 20% de ambos), o dobro dos 10% apontados pela literatura (Tabachnick & Fidell, 2001 *apud* Costa *et al.*, 2011). As duas observações de cada vídeo de jogo foram realizadas com um intervalo de 3 semanas, de forma a evitar problemas de familiaridade com a tarefa (Costa *et al.*, 2011). Os resultados do índice Kappa foram de 0,55 para o jogo 1 e 0,65 para o jogo 2, sendo consideradas de fiabilidade intermédia a boa.

A análise inferencial dos dados obtidos foi realizada através do *software Microsoft Office Excel 16.43*. Este realizou-se em duas fases distintas:

1. Análise da influência do factor “dimensão do terreno de jogo”: foram analisadas as diferenças entre o jogo 1 e o jogo 2. Para tal, a partir dos dados recolhidos através do *software*

Lince, foi contabilizado o número de acções por minuto de cada indicador. Posteriormente, foi calculada a média de cada acção por minuto em ambos os jogos. Por fim, calculou-se a diferença percentual entre as médias do Jogo 2 e do Jogo 1.

2. Análise da influência do factor “resultado corrente de jogo”: foram analisadas as diferenças entre o número de acções ocorridas quando a equipa em estudo se encontrou em vantagem, comparativamente às ocorridas durante o tempo em que o jogo se encontrou empatado. De referir que em nenhum dos dois jogos a equipa se encontrou em desvantagem no resultado. Nesse sentido, foram contabilizados o número de acções em cada uma das situações descritas. Posteriormente, foram calculadas as médias de acções por minuto sendo que, para tal, foi necessário calcular a soma do tempo total de vantagem e empate nos dois jogos. Por fim, foi calculada a diferença entre o número de acções de cada momento.

7.2.4 Limitações

Por fim, de referir que o presente estudo encontrou algumas limitações:

- A ET não disponibilizava nenhum elemento para gravação dos jogos, o que reduziu drasticamente a disponibilidade de amostra para o estudo em questão.
- A gravação dos referidos jogos foi realizada de forma amadora, por familiares dos jogadores da equipa, pelo que, para além da indisponibilidade da gravação do jogo completo, o ângulo de filmagem impediu, em diversos momentos, observar com a devida visibilidade as acções decorridas no centro de jogo.
- A especificidade da tarefa e o âmbito da sua realização para finalização do grau académico de mestrado dificultou a realização da testagem de fiabilidade inter-observador, pelo que apenas se realizou testagem da fiabilidade intra-observador.

7.3 Resultados

1. Influência do factor “dimensão do terreno de jogo”: foram observados 83 minutos do Jogo 1 e 78,78 minutos do Jogo 2. Os valores calculados de ambos os jogos encontram-se expressos na tabela 42:

Tabela 42 - Valores calculados para avaliação da influência do factor “dimensão do terreno de jogo” (Legenda: Jogo1 e Jogo2 – número de acções registadas nos jogos 1 e 2, respectivamente; MJogo1 e MJogo2 – média de acções por minuto nos jogos 1 e 2, respectivamente; MJogo1(%) e MJogo2(%) – média de acções por minuto em percentagem, em função do total de acções por minuto em ambos os jogos, nos jogos 1 e 2, respectivamente; Diferença (%) – subtracção entre MJogo2(%) e MJogo1(%)).

Acção	Jogo1	Jogo2	MJogo1	MJogo2	MJogo1(%)	MJogo2(%)	Diferença (%)
IDdg	8	5	0,10	0,06	60,30	39,70	-20,59
IDrb	2	1	0,02	0,01	65,50	34,50	-30,99
IDds	20	15	0,24	0,19	55,86	44,14	-11,72
IDi	24	27	0,29	0,34	45,76	54,24	8,48
IDda	33	45	0,40	0,57	41,04	58,96	17,92
IIil	49	40	0,59	0,51	53,76	46,24	-7,52
Pta	25	48	0,30	0,61	33,08	66,92	33,84

2. Influência do factor “resultado corrente de jogo”: foram observados 74,83 minutos em que a equipa se encontrou em vantagem e 86,95 minutos em que os jogos se encontraram empatados. Os valores calculados para cada momento encontram-se expressos na tabela 43:

Tabela 43 - Valores calculados para avaliação da influência do factor “resultado corrente de jogo” (Legenda: Vsclv e Emp – número de acções ocorridas quando a equipa se encontrou em vantagem e empatada, respectivamente; MVsclv e MEmp – média de acções por minuto ocorridas quando a equipa se encontrou em vantagem e empatada, respectivamente; MVsclv(%) e MEmp(%) – média de acções por minuto em percentagem, em função do total de cada momento, ocorridas quando a equipa se encontrou em vantagem e empatada, respectivamente; Diferença – subtracção entre MVsclv(%) e MEmp(%)).

Acção	Vsclv	Emp	MVsclv	MEmp	MVsclv(%)	MEmp(%)	Diferença
IDdg	3	10	0,04	0,12	25,85	74,15	-48,30
IDrb	1	2	0,01	0,02	36,75	63,25	-26,50
IDds	15	20	0,20	0,23	46,57	53,43	-6,87
IDi	24	27	0,32	0,31	50,81	49,19	1,62
IDda	45	35	0,60	0,40	59,90	40,10	19,81
IIil	39	48	0,52	0,55	48,56	51,44	-2,88
Pta	40	34	0,53	0,39	57,75	42,25	15,51

7.4 Discussão

O estudo da influência das dimensões do terreno de jogo revelou que a maior parte das ocorrências em estudo se deu no jogo 1. Estes resultados vão contra as afirmações de Silva *et al.* (2014) e Costa *et al.* (2011), tendo-se esperado observar um maior número de IDrb, IDdg, IDds e IIil no campo de menores dimensões (jogo 2). Já Taylor *et al.* (2008) afirmam que a mesma equipa tende a apresentar maior número de remates (à baliza, bloqueados e tentativas de golo em geral) ao jogar em casa. Outros estudos apontados pelos autores demonstram também que a mesma equipa, ao jogar fora, tende a ter mais perdas do controlo da bola. A primeira afirmação é observável no presente estudo. Já a segunda, não é possível concluir, uma vez que ocorreram mais IDds e IIil no jogo 1. No entanto, é facilmente entendível, na diferença no número de Pta, IDda e IDi, que houve uma preferência clara por um estilo de construção mais directo no jogo 2 do que no jogo 1. Estes resultados vão de encontro ao referido por Gollan, Bellenger & Norton (2020), uma vez que estes afirmam que a mesma equipa tende a optar por um estilo mais directo jogando fora, do que ao jogar em casa. Também aqui, pesam o conceito de ID (Vilar *et al.*, 2014) e a fundamentação ecológica referida de Menuchi *et al.* (2018). Reduzindo-se as dimensões do terreno de jogo, e, consequentemente, o ID, a probabilidade de

perda da posse de bola em zonas mais arriscadas e próximas da própria baliza é maior, pelo que a opção por um estilo de menor risco (mais directo) seria expectável num campo de menores dimensões, tal como foi confirmado no presente estudo.

Pelo referido, alguns dos resultados encontram-se em desacordo com o que era esperado pelo TE. No entanto, alguns destes resultados podem-se justificar por algumas contradições na argumentação. Concretamente, por exemplo, se por um lado, através da revisão da literatura efectuada, seria expectável observar um maior número de desarmes no jogo 2, o que não se confirmou, também no jogo 2 era esperado um estilo de jogo mais directo, o que se confirmou. Ora, um estilo de jogo mais directo implicará menor tempo em que a bola se encontra controlada no pé dos jogadores o que, por sua vez, poderá justificar o menor número de IDds observado no jogo 2. Uma vez que algumas destas expectativas foram criadas através de estudos realizados em SSCG, torna-se necessário reavaliar até que ponto as características destes se poderão reflectir no jogo formal.

Também se torna importante referir que, apesar de ter como objectivo a avaliação das diferenças causadas pela alteração nas dimensões do terreno de jogo, não é possível, através desta quantidade amostral e destes resultados, considerar que este tenha sido o único factor a influenciar a variável situacional “local do jogo”. Apesar de ser possível ter uma ideia da influência deste factor, jogar na condição de local ou de visitante influencia e, provavelmente, influenciou de forma diversa os resultados do presente estudo. Segundo Lago-Peñas & Dellal (2010, p. 98), as alterações no estilo de jogo numa equipa, quando jogando fora, podem dever-se a factores como o efeito dos adeptos, o efeito da viagem, a familiaridade ou falta dela ao terreno de jogo ou a outros factores psicológicos. De forma a poder-se analisar a influência do terreno de jogo, seria necessária uma observação longitudinal da equipa nos seus jogos fora e, posteriormente, uma comparação dos jogos realizados em terrenos de menores dimensões com aqueles de maiores.

Já no que diz respeito à avaliação da influência do “resultado corrente de jogo”, os resultados demonstram uma alteração significativa no estilo de jogo adoptado quando em vantagem, sendo que, nesta situação, o jogo da equipa tende a ser mais directo e fragmentado no que diz respeito à manutenção da posse de bola. Lago-Peñas & Dellal (2010) e Taylor *et al.* (2008) referem que a percentagem de posse de bola numa equipa tende a ser maior quando esta se encontra em desvantagem no resultado. Lago-Peñas & Dellal (2010) afirmam conclusivamente que um estilo de jogo de contra-ataque/transição (mais defensivo) e directo tende a ser preferido quando as equipas se encontram em vantagem no resultado. Apesar do

presente estudo não contemplar momentos em que a equipa se encontrou em desvantagem, pela razão de tal não ter sucedido nos dois jogos observados, os resultados do estudo vão de encontro com o que é afirmado pelos autores.

De referir que as limitações do estudo não permitem creditar validade científica aos resultados obtidos. Segundo Fernandes *et al.* (2019), existem cinco passos necessários para que tal seja possível:

1. Revisão de literatura, desenvolvimento do instrumento e treino da observação a realizar.
2. Adaptação dum sistema observacional existente.
3. Estudo-piloto realizado por não-especialistas.
4. Validação do conteúdo por parte de especialistas.
5. Validação inter- e intra-observador.

Assim, o presente estudo apenas foi capaz de corresponder aos 3 primeiros passos, podendo este ser considerado um estudo-piloto ou experimental para possíveis investigações futuras. De referir, ainda, que a quantidade amostral utilizada é, também, um factor limitante à sua validade. Taylor *et al.* (2008), a título de exemplo, utilizam um mínimo de 10 jogos por cada factor em análise. Nesta linha de raciocínio, para ser conferida validade, um mínimo de 10 jogos fora em campos de menores dimensões e 10 jogos fora em campos de maiores dimensões seriam necessários para que fosse possível retirar uma conclusão objectiva sobre o a influência da dimensão do terreno de jogo no estilo de jogo adoptado.

Por fim, também para futuras investigações, para além do já referido, seria importante compreender qual a diferença significativa entre as dimensões do terreno de jogo, no contexto de jogo formal, a partir da qual o estilo de jogo das equipas começa a ser afectado, assim como compreender quais são as principais adaptações estratégico-tácticas que as equipas tendem a demonstrar quando jogando nesse tipo de condições.

7.5 Conclusões

O presente estudo revelou que a equipa demonstrou maior fragmentação da posse de bola e um estilo de jogo mais directo jogando no campo de menores dimensões e quando em vantagem no resultado de jogo. Contudo, alguns indicadores revelaram resultados diferentes do esperado, o que provavelmente exigirá fundamentação futura mais específica ao contexto de

jogo formal competitivo. De referir que o estudo não permitiu a distinção concreta da influência exclusiva da dimensão do terreno de jogo de outros factores que poderão igualmente influenciar o jogo da equipa, quando jogando em situação de visitante. Por fim, o presente estudo demonstrou várias limitações, o que não lhe permitiu conferir conhecimento científico válido. Para tal, para investigações futuras, sugere-se o aumento do número amostral, validação do conteúdo com especialistas e realização da validação inter- e intra-observador, com um grau de fiabilidade mínimo de 0,75 (considerado excelente pela literatura).

7.6 Referências

Clemente, F., M. & Mendes, R., S. (2015) *Treinar Jogando – Jogos Reduzidos e Condicionados no Futebol* (1ª ed.). Estoril: Prime Books

Costa, I., T., Garganta, J., Greco, P., J., Mesquita, I. & Muller, E. (2011) Relação entre a dimensão do campo de jogo e os comportamentos táticos do jogador de futebol. *Revista brasileira de Educação Física e Esporte*, 25 (1), 79-96.

Fernandes, T., Camerino, O., Garganta, J., Pereira, R. & Barreira, D. (2019) Design and validation of an observational instrument for defence in soccer base on the Dynamical Systems Theory. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 14 (2), 138-152.

Gabin, B., Camerino, O., Anguera, M., T. & Castañes, M. (2012) Lince: multiplatform sport analysis software. *Procedia – Social and Behavioral Sciences*, 46, 4692-4694.

Gollan, S., Bellenger, C. & Norton, K. (2020) Contextual Factors Impact Styles of Play in English Premier League. *Journal of Sports Science and Medicine*, 19, 78-83.

Kelly, D. & M., Drust, B. (2009) The effect of pitch dimensions on heart rate responses and technical demands of small-sided soccer games in elite players. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 12, 475-479.

Lago-Penãs, C. & Dellal, A. (2010) Ball Possession Strategies in Elite Soccer According to the Evolution of the Match-Score: The Influence of Situational Variables. *Journal of Human Kinetics*, 25, 93-100.

Menuchi, M., R., T., P., Moro, A., R., P., Ambrósio, P., E., Pariente, C., A., B. & Araújo, D. (2018) Effects of Spatiotemporal Constraints and Age on the Interactions of Soccer Players when Competing for Ball Possession. *Journal of Sports Science and Medicine*, 17, 379-391.

Silva, P., Aguiar, P., Duarte, R., Davids, K., Araújo, D. & Garganta, J. (2014) Effects of Pitch Size and Skill Level on Tactical Behaviours of Association Football Players During

Small-Sided and Conditioned Games. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 9 (5), 993-1006.

Taylor, J., B., Mellalieu, S., D., James, N. & Shearer, D., A. (2008) The influence of match location, quality of opposition, and match status on technical performance in professional association football. *Journal of Sports Sciences*, 26 (9), 885-895.

Vilar, L., Duarte, R., Silva, P., Chow, J., Y. & Davids, K. (2014) The influence of pitch dimensions on performance during small-sided and conditioned soccer games. *Journal of Sports Sciences*, 32 (19), 1751-1759.

Capítulo VIII – Considerações Finais

8.1 Conclusões

Na realização do presente relatório foram consultadas várias fontes bibliográficas, de forma a fundamentar as opções metodológicas operacionalizadas pela ET. Para tal, inicialmente explorou-se a evolução das metodologias e modelos, de forma a compreender a fundamentação e apropriação dos métodos e modelos mais actuais. Uma das principais diferenças ideológicas detectadas passou pela primazia dada a uma dimensão específica do jogo, seja ela a física, a técnica ou a táctica. Para compreender a justificação dada à prioridade de uma ou outra dimensão, foi necessária a compreensão do que cada conceito significa. Sendo de mais fácil definição conceptual as dimensões “física” e “psicológica”, representando cada uma as características do corpo e da mente do atleta, respectivamente, mais difícil, à partida, será definir os conceitos da “técnica” ou da “táctica”. Nesse sentido, conclui-se, através da revisão de literatura, que o conceito de “técnica” diz respeito às acções motoras ou a padrões de movimento específicos do corpo de um atleta na realização de uma determinada actividade desportiva, no sentido de superar os problemas impostos pela mesma. Por outro lado, a “táctica” está intimamente ligada ao conceito de “estratégia”. Sendo esta última uma acção mental de planeamento realizada no sentido de alcançar determinado objectivo numa determinada escala temporal, a “táctica” trata-se da operacionalização da estratégia dentro do jogo, através das acções individuais e colectivas, ofensivas e defensivas, dos jogadores duma determinada equipa, limitadas e em concordância com a lógica interna e específica do JDC.

Nesse sentido, os métodos de ensino dos JDC evoluíram duma perspectiva baseada nos desportos individuais para uma fundamentada na técnica (MT) e, posteriormente, na táctica (MEC). Esta evolução ideológica aconteceu pela conclusão de que as dimensões de um sistema, como é o caso do jogo de futebol, não poderão ser contempladas de forma isolada, correndo-se o risco de caso contrário, não se estar a preparar devidamente o atleta para a realidade que poderá encontrar no jogo. Um dos grandes autores que impactou a direcção desta evolução foi Mahlo, com o seu conceito de “acto táctico”. Este conceito direcciona a acção táctica no jogo para uma interacção entre percepção, decisão e acção, relevando a, por sua vez, interacção entre as dimensões psicológicas, físicas, técnicas e tácticas do jogador. Esta ideia é expressa por autores mais recentes como Garganta (1998), Lopes (2007) e Castelo (Castelo & Matos, 2013), que transmitem a ideia de que a técnica só faz sentido analisada à luz da necessidade de resolução de problemas tácticos do jogo. Por outras palavras, treinando o “táctico” está-se a trabalhar o “técnico”, não sendo o contrário verdadeiro.

As visões relativamente ao acto táctico e à tomada de decisão evoluíram de perspectivas

cognitivistas para perspectivas ecológicas. Enquanto que as primeiras consideram que os processos de tomada de decisão surgem unicamente de memórias armazenadas no cérebro do atleta, as perspectivas ecológicas consideram que estes são explicados pela auto-organização do atleta em função de constantes interações entre constrangimentos internos e externos. Assim, conclui-se que estas últimas contribuíram para o fim duma abordagem mecanicista, onde a repetição sistemática dos gestos técnicos forma a aprendizagem do atleta, passando para perspectivas mais holísticas – integração do treino das várias dimensões de forma integrada. É nesse sentido que a ET adoptou os princípios metodológicos da MEC, sendo eles (Lopes, 2007):

- Trabalho simultâneo dos sistemas cognitivo, motor e perceptivo;
- Aumento da capacidade de afinação perceptiva e da capacidade de interagir com o ambiente – perspectiva ecológica;
- Utilização do feedback como constrangimento da tarefa ou envolvimento – questionamento do atleta é extremamente importante;
- Relação indissociável entre técnica e tática, estando a primeira ao serviço da segunda;
- Maior liberdade em termos de modelo de aprendizagem – erro tem uma importância fundamental no processo de aprendizagem.

Ideologicamente semelhante à MEC está a GSA. Esta última é também um modelo de ensino fundamentado nas perspectivas ecológicas e na teoria das *affordances* (possibilidades de acção emergentes em cada momento e contexto de jogo). Esta abordagem, tal como a MEC, defende que em alternativa à repetição sistemática de determinados comportamentos de jogo, o treinador deve criar, através de constrangimentos, contextos que permitam a afinação da percepção e da acção do jogador em simultâneo. De forma prática, a GSA defende a operacionalização dos JRC como método prioritário para alcançar os objectivos de aprendizagem. Esta foi a visão da ET, que se reflectiu no elevado valor percentual do volume de treino dedicado à prática dos JRC e dos meios específicos, no cômputo geral. Os estilos de Ensino Divergente e Descoberta Guiada expressam-se nestes exercícios através da ausência de explicação dos objectivos, dos constrangimentos impostos pelo exercício e pela sequência lógica das questões colocadas durante a realização dos mesmos.

Assim, há uma visão holista (ou pseudo-holista) de predominância da tática sobre as restantes, no sentido em que esta é uma emergência da interacção de todas as componentes que compõem o JDC. Nessa linha de raciocínio, o modelo de periodização adoptada foi a PT. A argumentação da literatura na sua sustentação passa pela inadequação que os restantes modelos

apresentam em relação à realidade do futebol. A procura por picos de forma, a relação inversa entre volume e intensidade, a oposição entre preparação geral e específica e a dominância da dimensão física sobre as restantes são características que, devido principalmente ao curto período preparatório em contraste ao longo e intenso calendário competitivo que caracterizam o futebol, não são as mais recomendáveis para este JDC. A PT, por outro lado, caracteriza-se pela procura da estabilização de níveis de forma inferiores aos picos, por uma distribuição maioritariamente uniforme das cargas de treino ao longo do macrociclo, na realização do trabalho específico desde o início do período preparatório e na predominância da dimensão táctica sobre as restantes, nomeadamente, dos comportamentos tácticos “Específicos” (comportamentos do modelo de jogo) idealizados para o jogo da equipa.

No entanto, no entendimento do TE e ET, a PT é limitada na gestão da relação entre a preparação geral e da preparação específica. Sendo inclusive um princípio do treino, esta foi uma questão importante para a ET. Seguindo os princípios da PT, o trabalho em especificidade (e Especificidade) é a prioridade. A opção pela realização de trabalho de preparação geral existiu pela fundamentação de alguns autores e estudos que demonstram a incapacidade dos meios específicos em estimular adequadamente o jogador em todas as vertentes necessárias. A opção pelo trabalho analítico, por exemplo na prevenção de lesões através do F11+, como forma de complementaridade do trabalho específico, é uma opção importante em contrariedade ao fundamentalismo ideológico. Supondo que o atleta é “corpo”, “intérprete”, “decisor” e “executante”, interrupções prolongadas de um determinado estímulo de treino impedirá a criação de adaptações funcionais no atleta. Desta forma, um jogador lesionado, como consequência da inibição de poder treinar em especificidade, piorará enquanto intérprete, decisor e executante dentro do jogo de futebol. Portanto, conclui-se que um trabalho complementar disponibilizará o jogador para um maior volume de treino em especificidade. Em função desta conclusão, a ET optou por dividir o seu modelo de treino em dois sectores: “treino de preparação para o treino do jogo” e “treino do jogo”.

Seguindo a PT, a base fundamental do modelo de treino foi o modelo de jogo. Este consiste numa construção teórica, fundamentada em princípios de jogo, iniciada nas ideias do treinador e desenvolvida pelos jogadores. Na prática, é constituído pelos princípios de comportamentos técnico-tácticos, em várias escalas, para cada momento e fase do jogo. Assim, o modelo de jogo é operacionalizado por um modelo de treino, logo, este último tem de estar em concordância com o primeiro. Ambos os modelos surgem da necessidade de representar a competição e os problemas que esta cria sobre a equipa. Estes dois modelos interligam-se com

um terceiro modelo: modelo de observação e análise. O momento competitivo constitui a base de trabalho e a informação a analisar, de forma a otimizar o processo de treino e o modelo de jogo. Desta forma, os três modelos encontram-se em constante evolução e influência entre si. Nesse sentido, e em função dos próprios objectivos competitivos da equipa, o modelo de jogo criado passou por ter uma equipa dominadora no momento ofensivo e pressionante no momento defensivo, sendo capaz de dominar e alternar entre vários métodos de jogo. O modelo de treino, como referido, baseou-se em dois sectores distintos, sendo o foco principal o trabalho do modelo de jogo e, complementarmente, o trabalho das capacidades condicionais. Por sua vez, o modelo de observação da própria equipa focou-se nos comportamentos, quer positivos, quer negativos, em função do grau de correspondência ao modelo de jogo idealizado, enquanto que o modelo de observação de jogadores se focou nas características que a ET considerou mais importantes para cada posição do seu sistema de jogo, mais uma vez, em função dos princípios do modelo de jogo. Assim, fica comprovada a interligação entre estes três tipos de modelo.

Por fim, a visão ecológica com que o TE e ET encararam o processo de treino levou a que, no capítulo VII do presente relatório, fosse realizado um estudo à influência que as variáveis situacionais tiveram sobre o estilo de jogo da equipa. Embora careça de validade científica, o estudo revelou que existiu uma maior fragmentação da posse de bola e um estilo de jogo mais directo jogando em campos de menores dimensões e quando em vantagem no resultado do jogo. Assim, houve uma influência das variáveis ambientais, o que permite concluir que a tomada de decisão do jogador não é apenas influenciada pelas suas memórias ou cognição, mas sim numa interacção entre as variáveis internas e externas ao mesmo.

8.2 Reflexão final

Para terminar o presente Relatório de Estágio, é importante efectuar uma avaliação relativamente aos pressupostos iniciais do estágio. Começando pelas funções e tarefas destacadas ao TE, estas foram, no geral, cumpridas na íntegra. Esta foi a organização através da qual a ET se regeu, no sentido da especialização das tarefas de cada elemento. Assim, esta organização permitiu que cada treinador se focasse num aspecto específico sendo encorajada, no entanto, a visão crítica e a sugestão de alterações na operacionalização das tarefas por parte dos restantes colegas de ET. De referir que a principal dificuldade, neste campo, passou pela realização da observação e análise de jogo. Não tendo um elemento da ET destacado para a gravação do jogo da equipa, esta tarefa só foi possível cumprir quando familiares ou amigos

dos jogadores se disponibilizaram para esse efeito. Nesse sentido, em termos de composição da ET, este será um aspecto importante a melhorar. Nos momentos em que este trabalho foi possível, a ET concluiu que esta é uma ferramenta de extrema utilidade. E, uma vez que a ET pretende, através dos seus métodos, a consciencialização do modelo de jogo por parte dos jogadores, a visualização e discussão sobre os comportamentos tácticos ocorridos no momento competitivo torna-se um passo importante no sentido desse objectivo.

Relativamente aos objectivos do TE, iniciando pelos objectivos gerais, a avaliação é igualmente positiva. O estágio permitiu o desenvolvimento de conhecimentos, competências, experiências e aprendizagens, em grande parte devido a dois factores importantes: 1) trabalhar num contexto e faixa etária inéditos até então para o TE; 2) liberdade e responsabilidade atribuídas pelo treinador principal ao TE. Nesse sentido, e uma vez criada a exposição a cenários fora da zona de conforto, emergiu uma necessidade de evolução pessoal e de conhecimento, de forma a poder encontrar soluções para os novos problemas. De referir, no entanto, de forma autocrítica, que um dos objectivos passava pela aplicação do conhecimento teórico aprendido no primeiro ano de Mestrado e que esse não foi alcançado na íntegra. A área do controlo do treino e os respectivos testes e formas de mensurar o mesmo foram enfatizados no Mestrado e, pelo contrário, não foram recursos explorados pela ET. Este será também um aspecto a melhorar no futuro, devendo marcar a especialização das tarefas de um determinado elemento ou elementos da ET.

Por sua vez, os objectivos específicos foram igualmente maioritariamente alcançados. A participação no planeamento e operacionalização de todas as actividades respeitantes à equipa foi praticamente total, salvo pontuais excepções causadas por motivos de saúde. Ficou igualmente claro, através do Relatório de Estágio, a exposição a novas áreas do treino, novos *softwares* e novos conhecimentos obtida através do estágio. Fica por alcançar o objectivo de estruturar o próprio modelo de jogo, de treino, de observação e liderança. O estágio permitiu concluir que estes modelos têm de ser ajustados e que dependem directamente do contexto onde são aplicados. Nesse sentido, o estágio correspondeu a uma ainda fase embrionária relativamente a esse objectivo. A necessidade de evolução na forma de operacionalização dos modelos leva a concluir a sua ainda bastante provável inadequação a contextos competitivos e de exigência superiores. Dessa forma, fica expressa a necessidade de conhecimento dos métodos, formas de organização, formas de operacionalização do treino e formas de liderança executados noutro contextos competitivos mais exigentes para que esse objectivo seja alcançado.

No que diz respeito aos objectivos gerais da equipa, a grande maioria dos objectivos foi alcançado pela ET. Houve, de facto, uma preocupação metodológica pela integração de trabalho complementar de preparação geral. Para além disso, foi criado um espírito de vencedor na equipa, que em grande parte foi responsável pelo sucesso desportivo que esta alcançou no CD3D. A discussão e reflexão conjunta entre treinadores e entre treinadores e atletas foi uma prática semanal, mesmo na comum impossibilidade de realizar a apresentação visual da análise de jogo, pelos motivos já mencionados. Em sentido oposto, a promoção de actividades extra-treino e a organização dos factores complementares, como mencionado no sub-capítulo 5.5, são aspectos a melhorar futuramente. Enquanto que o primeiro foi em muito condicionado pela situação pandémica vivida, o segundo deveu-se a alguma inexperiência da ET, pelo que a sua evolução, nesse sentido, foi substancial ao longo da época.

Por fim, no que diz respeito aos objectivos específicos da equipa, as expectativas inicialmente delineadas foram também maioritariamente alcançadas. Primeiramente, beneficiando claramente da interrupção definitiva do CD3D devido à COVID-19, as exigências competitivas foram cumpridas, com os SB a terminar no primeiro lugar, conquistando ambas as equipas Seniores do SCLV a promoção à divisão superior. Num objectivo desportivo secundário, ficou traçada a meta de ser o melhor ataque (equipa com mais golos) e a melhor defesa (equipa com menos golos sofridos) do campeonato disputado. Nesse sentido, o primeiro foi alcançado, enquanto que o segundo ficou por alcançar, tendo a equipa terminado como a 3^a melhor defesa da prova. Noutra dimensão igualmente importante, no que diz respeito aos aspectos formativos da equipa B, a interligação entre esta e a equipa A foi um sucesso. Por um lado, vários foram os exemplos de jogadores que puderam integrar os treinos da equipa A. Em sentido inverso, a equipa B beneficiou da disponibilização de alguns jogadores da equipa A, inclusive para os momentos competitivos, sendo o caso mais flagrante o jogador RCrav. Tendo perdido o seu espaço na equipa A, a integração deste atleta na equipa B permitiu não só a possibilidade de o manter dentro do clube, de planear e acompanhar o seu desenvolvimento diariamente, como ainda permitiu a aquisição de um elemento importante, por parte da equipa B, na conquista dos objectivos competitivos. Como expoente máximo do trabalho formativo desenvolvido na equipa B, os jogadores DV, PR e RM foram integrados definitivamente no plantel dos SA para a época 2020/2021, o que leva a ET também a considerar este como um objectivo cumprido.

Concluindo, a grande maioria das metas traçadas para o período de estágio foram alcançadas. O contexto favorável encontrado permitiu o desenvolvimento de várias capacidades

e competências do TE, ao mesmo tempo que o trabalho desenvolvido pela ET contribuiu para o sucesso desportivo e formativo do clube. Essa conjugação entre os resultados desportivos e formativos é a razão de existência dos SB. Nesse sentido, a ET sente que o dever foi cumprido. Não se podendo responsabilizar totalmente pelos resultados alcançados, e tendo beneficiado de um grupo de jogadores de qualidade já criado, o trabalho da ET permitiu dar continuidade ao projecto traçado anteriormente à sua chegada ao clube. Assim, o objectivo principal da existência da ET, ou seja, contribuir para o sucesso do projecto do clube, foi também ele alcançado.

Referências Bibliográficas

ABOLA (2021, Janeiro 10). Mourinho Venceu Primeira Bola de Ouro para Treinadores Há 10 Anos: “Faz bem ao ego do Português”. *ABOLA*. Disponível em: <https://www.abola.pt/nnh/2021-01-10/fifa-mourinho-venceu-primeira-bola-de-ouro-para-treinadores-ha-10-anos-faz-bem/874440>. Consultado a 10 de Março de 2021

Afonso, J. (2017) Avaliação e controlo do treino: Informação ou Ruído? *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*, S1A, 131-139. Afonso, J. (2017) Avaliação e controlo do treino: Informação ou Ruído? *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*, S1A, 131-139. <https://doi.org/10.5628/rpcd.17.sla.131>

Araújo, D. (2006) *Tomada de Decisão no Desporto*. Cruz Quebrada: Faculdade de Motricidade Humana.

Araújo, D. (2009). O desenvolvimento da competência tática no desporto: o papel dos constrangimentos no comportamento decisional. *Motriz*, 15(3), 537-540. Disponível em: https://www.academia.edu/1424228/O_desenvolvimento_da_competência_tática_no_desporto_o_papel_dos_constrangimentos_no_comportamento_decisional.

Araújo, D., Davids, K., Diniz, A., Rocha, L., Santos, J., C., Dias, G. & Fernandes, O. (2015) Ecological dynamics of continuous and categorical decision-making: The regatta start in sailing. *European Journal of Sport Science*, 15 (3), 195-202. <https://doi.org/10.1080/17461391.2014.928749>.

Araújo, D., Hristovski, R., Seifert, L., Carvalho, J. & Davids, K. (2019) Ecological cognition: expert decision-making behavior in sport. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 12 (1), 1-25. <https://doi.org/10.1080/1750984X.2017.1349826>

Araújo, M. (2021, Fevereiro 13). Fama e muitos milhões: Ronaldo atinge número histórico nas redes sociais. *OJogo*. Disponível em: <https://www.ojogo.pt/internacional/cristiano-ronaldo/noticias/fama-e-muitos-milhoes-ronaldo-atinge-numero-historico-nas-redes-sociais-13349137.html>

Bangsbo, J., Iaia, F., M. & Krstrup, P. (2008) The Yo-Yo Intermittent Recovery Test: A Useful Tool for Evaluation of Physical Performance in Intermittent Sports. *Sports Medicine*, 38(1), 37-51. <https://doi.org/10.2165/00007256-200838010-00004>.

Bangsbo, J., Mohr, M. & Krstrup, P. (2006) Physical and metabolic demands of training and match-play in the elite football player. *Journal of Sports Sciences*, 24(7), 665-674. <https://doi.org/10.1080/02640410500482529>.

Barreira, D., Garganta, J. & Anguera, M., T. (2013) Futebol. In J. Garganta, J. Prudente, M. T. Anguera, *Avaliação da Performance em Jogos Desportivos Colectivos* (pp. 150-209). Porto: Editora FADEUP. Disponível em https://www.researchgate.net/publication/260191804_Futebol

Bizini, M., Junge, A. & Dvorak, J. (s.d.) *FIFA 11+ Um programa de aquecimento completo para prevenir lesões* (manual traduzido para língua portuguesa). Zurique (Suíça): FIFA Medical Assessment and Research Centre (F-MARC). Disponível em: https://www.f-marc.com/files/downloads/workbook/11plus_workbook_ptbr.pdf

Bizzini, M. & Dvorak, J. (2015) FIFA 11+: an effective programme to prevent football injuries in various player groups worldwide – a narrative review. *British Journal of Sports Medicine*, 49(9), 577-579. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2015-094765>

Bompa T., O. & Buzzichelli, C. A. (2015) *Periodization training for sports* (3ª ed.) Champaign, IL (USA): Human Kinetics.

Bompa, T., O. & Haff, G., G. (2009) *Periodization: theory and methodology of training* (5ª ed.) Champaign, IL (USA): Human Kinetics.

Borges, J.M. (2016) *Teoria e Metodologia do Treino Desportivo – Modalidades individuais. Manual de Cursos de Treinador de Desporto // Grau II*. Lisboa: Instituto Português do Desporto e Juventude. Disponível em: https://ipdj.gov.pt/documents/20123/123319/GrauI_07a_Metodologia_Individ.pdf/ecd740ee-0759-35b4-d97f-c62b46959ecb?t=1574941438827

Carvalho, C., Lage, B., Oliveira, J. M. (2015) *Futebol – Um saber sobre o saber fazer* (3ª ed.). Estoril: Prime Books – Sociedade Editorial, Lda.

Castelo, J. (1996a) Factores do Rendimento Desportivo. In J. Castelo, H. Barreto, F. Alves, P. Mil-Homens, J. Carvalho, J. Vieira, *Metodologia do Treino Desportivo* (pp. 17-29). Lisboa: Edições FMH.

Castelo, J. (1996b) Bases da aplicação dos exercícios de treino. In J. Castelo, H. Barreto, F. Alves, P. Mil-Homens, J. Carvalho, J. Vieira, *Metodologia do Treino Desportivo* (pp. 95-121). Lisboa: Edições FMH.

Castelo, J. (2009) *FUTEBOL. Organização Dinâmica do Jogo* (3ª ed.). Lisboa: Centro de Estudos de Futebol da Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias

Castelo, J. & Matos, L., F. (2013) *FUTEBOL – Conceptualização e organização prática de 1100 exercícios específicos de treino* (4ª ed.) Lisboa: Visão e contextos

Clemente, F., M. (2020) O Exercício de Treino. In F.Santos & V. Pinheiro (2020),

Futebol – Do Treino à Competição (1ª ed.) (pp. 141-158). Estoril: Prime Books.

Clemente, F., M. & Mendes, R., S. (2015) *Treinar Jogando – Jogos Reduzidos e Condicionados no Futebol* (1ª ed.). Estoril: Prime Books

Costa, I., T., Garganta, J., Greco, P., J., Mesquita, I. & Muller, E. (2011) Relação entre a dimensão do campo de jogo e os comportamentos táticos do jogador de futebol. *Revista brasileira de Educação Física e Esporte*, 25 (1), 79-96. <https://doi.org/10.1590/S1807-55092011000100009>

Costa, I.T., Garganta, J.M., Greco, P., J. & Mesquita, I. (2009) Princípios Táticos do Jogo de Futebol: conceitos e aplicação. *Motriz*, 15(3), 657-668. Disponível em: <https://pt.scribd.com/document/93738805/Principios-Taticos-do-Jogo-de-Futebol-conceitos-e-aplicacao>.

Diário de Notícias (2012, Maio 2). José Mourinho conquista 19º Título da carreira. *Diário de Notícias*. Disponível em: <https://www.dn.pt/desporto/futebol-internacional/jose-mourinho-conquista-19-titulo-da-carreira-2454275.html>. Consultado a 10 de Março de 2021.

Federação Portuguesa de Futebol (2018, Julho 31) *Liga Revelação é novo espaço para jovens jogadores*. Disponível em: <https://www.fpf.pt/News/Todas-as-not%C3%ADcias/Not%C3%ADcia/news/17382>. Consultado a 10 de Março de 2021.

Federação Portuguesa de Futebol (2019a). *SC Linda-a-Velha*. Disponível em: <https://www.fpf.pt/Clubes/Detail-de-clube/Club/1337>. Consultado a Dezembro 17, 2019.

Federação Portuguesa de Futebol (2019b, Junho 25). *FPF Ultrapassa 200 Mil Praticantes Federados*. Disponível em: <https://www.fpf.pt/News/Todas-as-not%C3%ADcias/Not%C3%ADcia/news/23942>

Federação Portuguesa de Futebol (2021). *Cristiano Ronaldo*. Disponível em: <https://www.fpf.pt/Jogadores/Cristiano-Ronaldo>. Consultado a 10 de Março de 2021.

Fernandes, T., Camerino, O., Garganta, J., Pereira, R. & Barreira, D. (2019) Design and validation of an observational instrument for defence in soccer base on the Dynamical Systems Theory. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 14 (2), 138-152. <https://doi.org/10.1177/1747954119827283>.

Forsman, H., Grastén, A., Blomqvist, M., Davids, K., Liukkonen, J. & Konttinen, N. (2016) Development of perceived competence, tactical skills, motivation, technical skills, and speed and agility in young soccer players. *Journal of Sports Sciences*, 34 (14), 1311-1318. <https://doi.org/10.1080/02640414.2015.1127401>.

Foster, C., Florhaug, J., A., Franklin, J., Gottschall, L., Hrovatin, L., A., Parker, S., Doleshal, P. & Dodge, C. (2001) A New Approach to Monitoring Exercise Training. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 15(1), 109-115. <https://doi.org/10.1519/00124278-200102000-00019>.

Gabbett, T., J., Nassis, G. P., Oetter, E., Pretorius, H., Johnston, N., Medina, D., Rodas, G., Myslinski, T., Howells, D., Beard, A. & Ryan, A. (2017) The athlete monitoring cycle: a practical guide to interpreting and applying training monitoring data. *British Journal of Sports Medicine*, 51, 1451-1452. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2016-097298>.

Gabin, B., Camerino, O., Anguera, M., T. & Castañes, M. (2012) Lince: multiplataform sport analysis software. *Procedia – Social and Behavioral Sciences*, 46, 4692-4694. Disponível em: <http://www.observesport.com/desktop/images/docu/14iyinn4e.pdf>.

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* (pp. 259 – 270). Porto: FCDEF-UP.

Garganta, J. (1998). O ensino dos jogos desportivos colectivos. Perspectivas e tendências. *Movimento*, 1(8): 19-25. <https://doi.org/10.22456/1982-8918.2373>.

Garganta, J. (2006) (Re)Fundar os conceitos de estratégia e tática nos jogos desportivos colectivos, para promover uma eficácia superior. *Revista Brasileira de Educação Física e Esporte*, 20 (5), 201-203. Disponível em: <http://citrus.uspnet.usp.br/eef/uploads/arquivo/v%2020%20supl5%20artigo53.pdf>

Garganta, J. (2018) *Aula de Conceção e Operacionalização de Métodos de Treino*. Comunicação apresentada a 17 de Dezembro de 2018 na Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias, Lisboa.

Garganta, J., Guilherme, J., Barreira, D., Brito, J. & Rebelo, A. (2013). Fundamentos e práticas para o ensino e treino do futebol. In F. Tavares (Ed.), *Jogos Desportivos Coletivos. Ensinar a jogar* (pp. 199-263). Porto: Editora FADEUP. Disponível em: https://www.researchgate.net/publication/260226748_Fundamentos_e_praticas_para_o_ensino_e_treino_do_futebol

Gollan, S., Bellenger, C. & Norton, K. (2020) Contextual Factors Impact Styles of Play in English Premier League. *Journal of Sports Science and Medicine*, 19, 78-83. Disponível em: https://www.researchgate.net/publication/338621633_Contextual_Factors_Impact_Styles_of_Play_in_the_English_Premier_League

Gomes, A., C. (2009) *Treinamento desportivo: estruturação e periodização* (2ª ed.) Porto Alegre (Brasil): Artmed Editora, S. A. Disponível em: https://edisciplinas.usp.br/pluginfile.php/5281087/mod_resource/content/1/Treinamento%20Desportivo%20Estruturação%20e%20Periodização.pdf

Gomes, M., S. (2008) *O desenvolvimento do jogar, segundo a Periodização Tática* (1ª ed.). Pontevedra (Espanha): MCSports.

Google (2019). Disponível em: <https://www.google.com/maps/d/u/0/viewer?ie=UTF8&t=h&oe=UTF8&msa=0&mid=1ciq95XO46AmgneDPfXhXY97K8p4&ll=38.719085%2C-9.246915999999992&z=17>. Consultado a Dezembro 17, 2019.

Goral, K. (2015) Examination of agility performances of soccer players according to their playing positions. *The Sport Journal*, 21. Disponível em: <http://thesportjournal.org/article/examination-of-agility-performances-of-soccer-players-according-to-their-playing-positions/>

Grgic, J., Oppici, L., Mikulic, P., Bangsbo, J., Krustup, P. & Pedisic, Z. (2019) Test-Retest Reliability of the Yo-Yo Test: A Systematic Review. *Sports Medicine*, 49 (10), 1547-1557. <https://doi.org/10.1007/s40279-019-01143-4>.

Halouani, J., Chtourou, H., Gabbett, T., Chaouachi, A. & Chamari, K. (2014). Small-Sided Games in Team Sports Training: A Brief Review. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 28(2), 3594-3618. <https://doi.org/10.1519/JSC.0000000000000564>. Disponível em: https://www.researchgate.net/publication/263015814_Small-Sided_Games_in_Team_Sports_Training.

Hammes, D., Funten, K., a.,d., Kaiser, S., Frisen, E., Bizzini & Meyer, T. (2015). Injury prevention in male veteran football players – a randomized controlled trial using “FIFA 11+”. *Journal of Sports Sciences*, 33(9), 873-881. <https://doi.org/10.1080/02640414.2014.975736>.

Horta, L. (2011) *Prevenção de Lesões no Desporto* (1ª ed.). Alfragide: Texto Editores, Lda.

Horta, L., Miller, R., Matos, L. & Barata, T. (2011) A composição corporal ideal – as primeiras tabelas portuguesas. In L. Horta (2011), *Prevenção de Lesões no Desporto*. Alfragide: Texto Editores, Lda.

Impellizeri, F. M., Rampini, E., Coutts, A. J., Sassi, A., Marcora, S., M. (2004) Use of RPE-based training load in soccer. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 36(6), 1042-1047.

Issurin, V., B. (2008) Block periodization vs traditional training theory: a review. *The Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, 48 (1), 65-75. Disponível em: https://www.researchgate.net/publication/5638447_Block_periodization_versus_traditional_training_theory_A_review

Issurin, V., B. (2010) New Horizons for the Methodology and Physiology of Training Periodization. *Sports Medicine*. 40 (3), 189-206. <https://doi.org/10.2165/11535130-000000000-0000>. Disponível em: https://www.researchgate.net/publication/273771215_New_Horizons_for_the_Methodology_and_Physiology_of_Training_Periodization_Block_Periodization_New_Horizon_or_a_False_Dawn.

Kelly, D. & M., Drust, B. (2009) The effect of pitch dimensions on heart rate responses and technical demands of small-sided soccer games in elite players. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 12, 475-479. <https://10.1016/j.jsams.2008.01.010>.

Kraemer, W., J. & Fleck, S., J. (2007) *Optimizing strength training: designing nonlinear periodization workouts* (1ª ed.). Champaign, IL (USA)

Lago-Penãs, C. & Dellal, A. (2010) Ball Possession Strategies in Elite Soccer According to the Evolution of the Match-Score: The Influence of Situational Variables. *Journal of Human Kinetics*, 25, 93-100. <https://doi.org/10.2478/v10078-010-0036-z>. Disponível em: https://www.researchgate.net/publication/235698129_Ball_Possession_Strategies_in_Elite_Soccer_According_to_the_Evolution_of_the_Match-Score_the_Influence_of_Situational_Variables

Lopes, A., P. (2007) *Se não fosse para ganhar... A importância da dimensão táctica no ensino dos Jogos Desportivos Colectivos* (1ª ed.) Porto: Campo das Letras, Editores, S.A.

Mallo, J. (2011) Effect of block periodization on performance in competition in a soccer team during four consecutive seasons: A case study. *International Journal of Performance Analysis in Sport*, 11 (3), 476-485. <https://doi.org/10.1080/24748668.2011.11868566>.

Mendez-Villanueva, A., Buchheit, M., Kuitunen, S., Douglas, A., Peltola, E. & Bourdon, P. (2011) Age-related differences in acceleration, maximum running speed, and repeated-sprint performance in young soccer players. *Journal of Sports Sciences*, 29 (5), 477-484. <https://doi.org/10.1080/02640414.2010.536248>. Disponível em: https://www.soccerfitness.ca/wp-content/uploads/2010/05/Mendez-Villanueva_Age-related-differences-in-acceleration-maximum-running-speed-and-RSE-in-young-soccer-players_JSS2011.pdf.

Menuchi, M., R., T., P., Moro, A., R., P., Ambrósio, P., E., Pariente, C., A., B. & Araújo, D. (2018) Effects of Spatiotemporal Constraints and Age on the Interactions of Soccer Players when Competing for Ball Possession. *Journal of Sports Science and Medicine*, 17, 379-391. Disponível em: https://www.researchgate.net/publication/325759438_Effects_of_Spatiotemporal_Constraints_and_Age_on_the_Interactions_of_Soccer_Players_when_Competing_for_Ball_Possession.

Miller, D., K., Kieffer, H., S., Kemp, H., E. & Torres, S., E. (2011) Off-season physiological profiles of elite National Collegiate Athletic Association Division III male soccer players. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 25(6), 1508-1513. <https://doi.org/10.1519/JSC.0b013e3181dba3df>. Disponível em: https://www.researchgate.net/publication/50227514_Off-Season_Physiological_Profiles_of_Elite_National_Collegiate_Athletic_Association_Division_III_Male_Soccer_Players

Monajati, A., Larumbe-Zabala, E., Goss- Sampson, M. & Naclerio, F.(2016) The Effectiveness of Injury Prevention Programs to Modify Risk Factors for Non-Contact Anterior Cruciate Ligament and Hamstring Injuries in Uninjured Team Sports Athletes: A Systematic Review. *PLoS ONE* 11(5). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0155272>

Morgans, R., Orme, P., Anderson, L. & Drust, B. (2014) Principles and practices of training soccer. *Journal of Sport and Health Science*, 3 (4), 251-257. <https://doi.org/10.1016/j.jshs.2014.07.002>. Disponível em: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2095254614000647>

Moura, F., L., A., Miguel, H., Campos, M., V., A. & Calixto, R., D. (2018) Analysis of Subjective Perception of Effort (SPE) in Soccer Players Under-15 Using Reduced Game Training. *Journal of Physical Fitness, Medicine & Treatment in Sports*, 4(4). DOI:10.19080/JPFMTS.2018.04.555641.

OJOGO (2021, Fevereiro 25). Liga associa equipas B a mais de mil milhões de euros em transferências. *OJOGO*. Disponível em: <https://www.ojogo.pt/futebol/noticias/liga-associa-equipas-b-a-mais-de-mil-milhoes-de-euros-em-transferencias-13392102.html>. Consultado a 10 de Março de 2021.

OJOGO & Lusa (2021, Fevereiro 25). Pedro Proença destaca: “Metade dos chamados a representar Portugal passaram pelas equipas B”. *OJOGO*. Disponível em: <https://www.ojogo.pt/futebol/noticias/pedro-proenca-destaca-metade-dos-chamados-a-representar-portugal-passaram-pelas-equipas-b-13393333.html>

Oliveira, D., C. (2019, Novembro 23). Jesus campeão: português leva Flamengo ao altar da América do Sul. *Público*. Disponível em: <https://www.publico.pt/2019/11/23/desporto/cronica%20de%20jogo/terceira-final-terceira-derrota-jorge-jesus-chega-hattrick-indesejado-1894867>. Consultado a 10 de Março de 2021.

Oliveira, J. G. (2006) Entrevista realizada ao prof. José Guilherme Oliveira (27 de Janeiro de 2006). In M. S. Gomes (2008), *O desenvolvimento do jogar, segundo a Periodização Tática* (1ª ed.) (pp. 151-176). Pontevedra (Espanha): MCSports.

Padinha, V., H. (2020) Avaliação e Controlo do Treino. In F. Santos & V. Pinheiro (2020), *Futebol – Do Treino à Competição* (1ª ed.) (pp. 183-196). Estoril: Prime Books.

Pill, S. (2012) Teaching Game Sense in Soccer. *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*, 83(3), 42-52. <https://doi.org/10.1080/07303084.2012.10598746>.

Disponível em: https://www.researchgate.net/publication/270844024_Teaching_Game_Sense_in_Soccer

Pinheiro, V., Baptista, B. & Santos, F. (2020) Organização e Planeamento da Sessão de Treino no Futebol. In F. Santos & V. Pinheiro (2020), *Futebol – Do Treino à Competição* (1ª ed.). Estoril: Prime Books.

Rampini, E., Bishop, D., Marcora, S., M., Ferrari Bravo, D., Sassi, R. & Impellizzeri, F., M. (2007) Validity of Simple Field Tests as Indicators of Match-Related Physical Performance in Top-Level Professional Soccer Players. *International Journal of Sports Medicine*, 28, 228-235. <https://doi.org/10.1055/s-2006-924340>.

Rankin, J., Pill, S. & Magias, T. (2018). Informing the Coaching Pedagogy of Game Modification in a Game Sense Approach with Affordance Theory. *Ágora para la Educación Física e el Deporte*, 20(1), 68-89. <https://doi.org/10.24197/aefd.1.2018.68-89>. Disponível em: https://researchnow-admin.flinders.edu.au/ws/files/16191544/Rankin_Informing_P2018.pdf.

Read, P., J., Jimenez, P., Oliver, J., L. & Lloyd, R., S. (2017): Injury prevention in male youth soccer. Current practices and perceptions of practitioners working at elite English academies. *Journal of Sports Sciences*, 36(12), 1423-1431. <https://doi.org/10.1080/02640414.2017.1389515>.

Rebello, A., N. & Oliveira, J. (2006) Relação entre a velocidade, a agilidade e a potência muscular de futebolistas profissionais. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*, 6(3), 342-348. <https://doi.org/10.5628/rpcd.06.03.342>. Disponível em: https://www.researchgate.net/publication/37656428_Relacao_entre_a_velocidade_a_agilidade_e_a_potencia_muscular_de_futebolistas_profissionais

Record (2019, Dezembro 3). “Doeu quando Cristiano Ronaldo empatou em Bolas de Ouro”: Messi num registo raro. *Record*. Disponível em: <https://www.record.pt/internacional/detalhe/doeu-quando-cristiano-ronaldo-empatou-em-bolas-de-ouro-messi-num-registo-raro>. Consultado a 10 de Março de 2021.

Record (2021, Fevereiro 12). Scolari sai em defesa de Abel Ferreira: “Dois jogos não podem apagar o que fez na Libertadores”. *Record*. Disponível em: <https://www.record.pt/internacional/paises/brasil/detalhe/scolari-sai-em-defesa-de-abel-ferreira-dois-jogos-nao-podem-apagar-o-que-fez-na-libertadores>. Consultado a 10 de Março de 2021.

Roca, A., Ford, P., R., McRobert, A., P. & Williams, A., M. (2013) Perceptual-Cognitive Skills and Their Interaction as a Function of Task Constraints in Soccer. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 35, 144-155. <https://doi.org/10.1123/jsep.35.2.144>. Disponível em: https://www.researchgate.net/publication/236087429_Perceptual-Cognitive_Skills_and_Their_Interaction_as_a_Function_of_Task_Constraints_in_Soccer

Rommers, N., Mostaert, M., Goossens, L., Vaeyens, R., Witvrouw, E., Lenoir, M. & D’Hondt, E. (2019): Age and maturity related differences in motor coordination among male elite youth soccer players. *Journal of Sports Sciences*, 37 (2), 196-203. <https://doi.org/10.1080/02640414.2018.1488454>.

Ruivo, R., M. (2020) Treino da Força no Futebol. In F. Santos & V. Pinheiro (2020), *Futebol – Do Treino à Competição* (1ªed.) (pp.197-214). Estoril: Prime Books.

Santos, P., Castelo, J. & Silva, P., M. (2011) O processo de planeamento e periodização do treino em futebol nos clubes da principal liga portuguesa profissional de futebol na época 2004/2005. *Revista Brasileira de Educação Física e Esporte*, 25 (3), 455-472. <https://doi.org/10.1590/S1807.55092011000300010>. Disponível em: https://www.researchgate.net/publication/258451846_O_processo_de_planejamento_e_periodizacao_do_treino_em_futebol_nos_clubes_da_principal_liga_portuguesa_profissional_de_futebol_na_epoca_20042005

Sarmiento, H., Marcelino, R., Anguera, M., T., Campaniço, J., Matos, N. & Leitão, J., C. (2014) Match analysis in football: a systematic review. *Journal of Sports Sciences*, 32 (20), 1831-1843. <https://doi.org/10.1080/02640414.2014.898852>. Disponível em: https://www.researchgate.net/publication/262023174_Match_analysis_in_football_a_systematic_review.

Schmitz, B., Pfeifer, C., Thorwesten, L., Krüger, M., Klose, A. & Brand, S. (2020) Yo-Yo Intermittent Recovery Level 1 Test for Estimation of Peak Oxygen Uptake: Use Without Restriction? *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 91(3), 478-487. <https://doi.org/10.1080/02701367.2019.1684432>.

Silva, P., Aguiar, P., Duarte, R., Davids, K., Araújo, D. & Garganta, J. (2014) Effects of Pitch Size and Skill Level on Tactical Behaviours of Association Football Players During Small-Sided and Conditioned Games. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 9 (5), 993-1006. <https://doi.org/10.1260/1747-9541.9.5.993>. Disponível em: https://www.researchgate.net/publication/269409960_Effects_of_Pitch_Size_and_Skill_Level_on_Tactical_Behaviours_of_Association_Football_Players_During_Small-Sided_and_Conditioned_Games

Silvers-Grannelli, H., Mandelbaum, B., Adenji, O., Insler, S., Bizzini, M., Pohlig, R., Junge, A., Snyder-Mackler, L. & Dvorak, J. (2015). Efficacy of the FIFA 11+ Injury Prevention Program in the Collegiate Male Soccer Player. *The American Journal of Sports Medicine*, 43 (11), 2628-2637. <https://10.1177/0363546515602009>. Disponível em: https://www.researchgate.net/publication/283326964_Efficacy_of_the_FIFA_11_Injury_Prevention_Program_in_the_Collegiate_Male_Soccer_Player.

Soares, J. (2008) *O treino do Futebolista* (2ª ed.) (Vol. 1) Porto: Porto Editora, Lda.

Sporting Clube Linda-a-Velha. (s.d.) *História*. Disponível em: <http://www.linda-a-velha.com/Historia/historia.html>. Consultado a Dezembro 17, 2019.

Taylor, J., B., Mellalieu, S., D., James, N. & Shearer, D., A. (2008) The influence of match location, quality of opposition, and match status on technical performance in professional association football. *Journal of Sports Sciences*, 26 (9), 885-895. <https://doi.org/10.1080/02640410701836887>. Disponível em: https://www.researchgate.net/publication/5286133_The_influence_of_match_location_quality_of_opposition_and_match_status_on_technical_performance_in_professional_association_football.

Teixeira, E. (2020) A Construção do Modelo de Jogo (Princípios Orientadores). In F. Santos & V. Pinheiro (2020), *Futebol – Do Treino à Competição* (1ª ed.) (pp. 11-25). Estoril: Prime Books.

Teodorescu, L. (1984) *Problemas de teoria e metodologia nos jogos desportivos* (J. Curado, Trad.) Lisboa: Livros Horizonte, Lda. (Obra originalmente publicada em 1975)

Tobar, J., B. (2018) *Periodização Tática* (1ª ed.) (C. Coelho, Trad.) Estoril: Prime Books – Sociedade Editorial, Lda.

Vilar, L., Duarte, R., Silva, P., Chow, J., Y. & Davids, K. (2014) The influence of pitch dimensions on performance during small-sided and conditioned soccer games. *Journal of Sports Sciences*, 32 (19), 1751-1759. <https://doi.org/10.1080/02640414.2014.918640>.

Disponível em:
https://www.academia.edu/8891455/The_influence_of_pitch_dimensions_on_performance_during_small_sided_and_conditioned_soccer_games

Zerozero (2020). *AF Lisboa 3ª Divisão Série 2 2019/20*. Disponível em:
https://www.zerozero.pt/edition.php?id_edicao=136809&fase=131176&jornada_in=19.

Consultado a Janeiro 6, 2021.

Anexos

Anexo 1 – Avaliação Qualitativa dos Jogadores.....	I
Anexo 2 – Volume dos Conteúdos de Treino.....	VIII
Anexo 3 – Estudo da influência das variáveis situacionais no estilo de jogo adoptado pela equipa.....	IX

Anexo 1 – Avaliação Qualitativa dos Jogadores

1.1 Avaliações iniciais dos atletas

Jogador	Técnica de Mãos	Pass e Curto	Pass e Longo	Posicionamento	Cobertura	Controlo da Profundidade	Comunicação	Autoconfiança	Controlo Emocional	Decisão com Bola	Decisão sem Bola
DP	4	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4
Pfer	3	4	4	4	3	4	4	4	4	3	3
JG	2	2	2	2	2	2	1	2	3	2	2

Jogador	Avaliação Inicial (Soma/Indicadores)	Técnicos	Táticos	Psicológicos	Soma	Indicadores
DP	3,58	13	10	20	43	12
Pfer	3,67	15	11	18	44	12
JG	2,00	8	6	10	24	12

Jogador	Pass e Curto	Pass e Longo	Recepção	Condução	Cabeceamento	Contenção/Desarme	Carga	Posicionamento	Cobertura/Dobras	Controlo da Zona	Organização da Linha Defensiva	Construção	Comunicação	Autoconfiança	Agressividade	Controlo em ocasiões	Decisão com Bola	Decisão sem Bola
PR	4	4	3	4	5	5	5	4	5	4	4	4	4	5	5	4	4	5
DV	4	4	4	3	5	5	5	5	5	5	5	4	3	3	5	4	4	5
RM	4	3	4	5	4	5	3	5	5	5	4	5	5	4	4	4	5	4
TP	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	3
GC	3	5	4	3	2	2	2	3	2	2	2	4	2	2	2	4	2	2

Jogador	Avaliação Inicial (Soma/Indicadores)	Técnicos	Táticos	Psicológicos	Soma	Indicadores
PR	4,33	30	21	27	78	18
DV	4,33	30	24	24	78	18
RM	4,33	28	24	26	78	18
TP	3,33	24	15	21	60	18
GC	2,67	21	13	14	48	18

Jogador	Passe	Passe	Crusamento	Recuperação	Condução	Caabeamento	Contença/Desarme	Carrega	Finaliza/Drible	Posicionamento	Cobertura/Dobras	Controlo da Zona	Equilíbrios	Pressão Defensiva	Profundidade Ofensiva	Comunicação	Autonomia	Agresividade	Controlo de jogo	Defesas	Defesas	Comunicação
FG	4	4	4	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	4	5	2	3	2	3
EK	3	1	1	1	1	1	1	1	3	1	1	1	1	1	1	3	3	2	1	1	1	1
MC	4	4	4	3	2	2	4	4	2	3	3	3	3	2	2	2	4	3	3	3	2	2
Rcard	4	4	4	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2
LN	4	4	4	3	4	2	3	3	4	3	3	3	5	5	4	4	5	4	4	2	4	4

Jogador	Avaliação Inicial (Soma/Indicadores)	Media	Técnicos	Táticos	Psicológicos	Soma	Indicadores
FG	2,77		28	14	19	61	22
EK	1,45		15	6	11	32	22
MC	3,00		32	17	17	66	22
Rcard	2,45		29	13	12	54	22
LN	3,64		35	22	23	80	22

Jogador	Passes	Passes	Recepção	Condução	Contra/Desarme	Finta/Drible	Remate	Posicionamento	Cobertura/Dobras	Controlo da Zona	Equilíbrios	Pressão Defensiva	Profundidade Ofensiva	Mobilidade Ofensiva	Combinacões	Desmarcações	Comunicaçã	Autonomia	Agressividade	Controlo emocional	Decisão com Bola	Decisão sem Bola	Comunicaçã
BF	4	4	4	4	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	3	5	5	4	4	4	3	4	5
PF	4	4	3	3	4	3	3	4	4	4	4	4	2	2	2	3	3	4	4	4	3	4	3
MA	4	4	3	3	4	4	4	3	4	4	3	5	4	4	3	4	3	4	5	2	3	3	3
JA	5	5	5	5	2	4	5	3	2	2	2	2	4	4	4	4	2	3	3	1	5	3	2
GF	4	4	3	4	2	3	3	4	2	2	2	2	3	3	3	3	2	3	2	3	4	4	2

	Avaliação Inicial (Soma/Indicadores)	Técnicos	Táticos	Psicológicos	Soma	Indicadores
BF	3,91	26	36	24	86	22
PF	3,41	24	29	22	75	22
MA	3,64	26	34	20	80	22
JA	3,41	31	27	17	75	22
GF	2,95	23	24	18	65	22

Jogador	Passes	Passes	Crusamento	Recepção	Condução	Cabeceamento	Finta/Drible	Remate	Posicionamento	Pressão Defensiva	Profundidade Ofensiva	Mobilidade Ofensiva	Combinacões	Desmarcações	Comunicaçã	Autonomia	Agressividade	Controlo emocional	Decisão com Bola	Decisão sem Bola
PS	4	4	4	4	5	3	4	5	1	2	3	3	3	2	3	3	4	3	2	2
CG	4	3	3	3	4	4	4	4	4	4	5	4	3	4	3	4	4	3	4	3
AS	4	3	3	5	4	4	4	4	3	3	4	3	3	4	3	4	4	3	3	3
BM	4	3	3	3	3	4	2	5	3	2	3	4	3	3	3	3	2	3	4	2

Jogador	Avaliação Inicial (Soma/Indicadores)	Técnicos	Táticos	Psicológicos	Soma	Indicadores
PS	3,20	33	14	17	64	20
CG	3,70	29	24	21	74	20
AS	3,55	31	20	20	71	20
BM	3,10	27	18	17	62	20

1.2 Avaliações intermédias dos atletas

Jogador	Técnica de Mãos	Passe Curto	Passe Longo	Recepção	Posicionamento	Cobertura	Controlo da Profundidade	Comunicação	Autoconfiança	Controlo Emocional	Decisão com Bola	Decisão sem Bola
DP	4	3	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4
Pfer	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3
JG	2	2	2	2	2	2	2	1	2	3	2	2

Jogador	Avaliação Intermédia (Soma/Indicadores)	Técnicos	Táticos	Psicológicos	Soma	Indicadores
DP	3,75	14	11	20	45	12
Pfer	3,75	15	12	18	45	12
JG	2,00	8	6	10	24	12

Jogador	Passe e Corto	Passe Longo	Recepção	Condicionamento	Cabeceamento	Conteção/Desarme	Posicionamento	Cobertura/Dobras	Controlo da Zona	Organização da Linha Defensiva	Construção	Comunicação	Autoconfiança	Agressividade	Controlo emocional	Decisão com Bola	Decisão sem Bola	Comunicação
PR	4	4	3	4	5	5	4	5	4	4	4	4	5	5	4	4	5	4
DV	4	4	4	3	5	5	5	5	5	5	4	3	3	5	4	4	5	3
RM	4	3	4	5	4	5	5	5	5	4	5	5	4	4	4	5	4	5
NV	4	4	4	4	4	5	5	4	4	4	5	4	5	4	5	5	5	4

Jogador	Avaliação Intermédia (Soma/Indicadores)	Técnicos	Táticos	Psicológicos	Soma	Indicadores
PR	4,33	30	21	27	78	18
DV	4,33	30	24	24	78	18
RM	4,33	28	24	26	78	18
NV	4,39	29	22	28	79	18

Jogador	Passe Curtos	Passe Longos	Cruzamento	Recepção	Condicionamento	Cabeceamento	Conteção/Desarme	Carregamento	Finta/Desarme	Remate	Posicionamento	Cobertura/Dobras	Controlo da Zona	Equilíbrios	Pressing Defensivo	Profundidade Ofensiva	Comunicação	Autonomia	Agressividade	Concentração	Decisão	Desempenho	
TP	4	4	4	4	4	4	3	3	2	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	4
EK	3	1	1	1	1	1	1	1	3	2	1	1	1	1	1	1	1	3	3	2	1	1	1
MC	4	4	4	3	2	2	4	4	2	3	3	3	3	3	3	2	2	2	4	3	3	3	3
GC	4	4	4	3	3	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	4	2	3	2	3	3	3	3
LN	4	4	4	3	4	2	3	3	4	4	3	3	3	3	5	5	4	4	5	4	4	4	2

Jogador	Avaliação Intermédia (Soma/Indicadores)	Técnicos	Táticos	Psicológicos	Soma	Indicadores
TP	3,59	36	24	19	79	22
EK	1,45	15	6	11	32	22
MC	3,00	32	17	17	66	22
GC	2,73	29	15	16	60	22
LN	3,64	35	22	23	80	22

Jogador	Passe	Passe	Recção	Condição	Conteúdo/Desarme	Finta/Drive	Remate	Posicionamento	Cobertura/Dobras	Controlo da Zona	Equilíbrios	Pressão Defensiva	Profundidade Ofensiva	Mobilidade Ofensiva	Combinações	Desmarcações	Comunicação	Autonomia	Agresividade	Controlo emocional	Decisão	Decisão
BF	4	4	4	4	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	3	5	5	4	4	4	3	4
PF	4	4	3	3	4	3	3	4	4	4	4	4	2	2	2	3	3	4	4	4	3	4
MA	4	4	3	3	4	4	4	3	4	4	3	5	4	4	3	4	3	4	5	2	3	3
Rcrav	5	4	5	5	3	5	4	3	3	3	3	4	3	4	5	4	4	5	4	5	4	4
GF	4	4	3	4	2	3	3	4	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4

Jogador	Avaliação Intermédia (Soma/Indicadores)	Técnicos	Táticos	Psicológicos	Soma	Indicadores
BF	3,91	26	36	24	86	22
PF	3,41	24	29	22	75	22
MA	3,64	26	34	20	80	22
Rcrav	4,05	31	32	26	89	22
GF	3,14	23	26	20	69	22

Jogador	Passe	Passelo	Crusamento	Recepção	Condicionamento	Cabeceamento	Finaliza/Drible	Remate	Posicionamento	Pressing Defensivo	Profundidade Ofensiva	Mobilidade Ofensiva	Combinações	Desmarcações	Comunicação	Autoconfiança	Agressividade	Controlo emocional	Decisão com Bola	Decisão sem Bola
RCard	3	3	3	2	2	2	2	4	3	4	4	2	2	2	2	2	3	3	2	2
CG	4	3	3	3	4	4	4	4	4	4	5	4	3	4	3	4	4	3	4	3
AS	4	3	3	5	4	4	4	4	3	3	4	3	3	4	3	4	4	3	3	3
BM	4	4	4	3	4	4	2	5	4	3	3	4	3	4	3	3	3	3	4	2
FM	4	4	4	4	4	3	4	5	4	2	3	2	3	3	3	3	4	2	4	2

Jogador	Avaliação Intermédia (Soma/Indicadores)	Técnicos	Táticos	Psicológicos	Soma	Indicadores
RCard	2,60	21	17	14	52	20
CG	3,70	29	24	21	74	20
AS	3,55	31	20	20	71	20
BM	3,45	30	21	18	69	20
FM	3,35	32	17	18	67	20

Anexo 2 – Volume dos Conteúdos de Treino

Treino	EPG	ED	EMPB	EOC	ELR	ECOJ	EM	EP	ESJ	ESFJ	EC	Soma
1	10		50			50						110
2	30										60	90
3	10	20					60					90
4	18		52			40						110
5	8	12						40	40			100
6	30					25				10	25	90
7	10		65			40						115
8	30		20			40						90
9	10	12				25				13	30	90
10	40					50						90
11	10		25			40						75
12	30		20			40						90
13	15										90	105
14	30		25						35			90
15	10	15	25						30	10		90
16	25	20	30					30				105
17	35		25						30			90
18	25					60			35			120
19	15		15			45						75
20	30		50								20	100
21	30		20							10	30	90
22	10	15	30			50						105
23	30										60	90
24	10	20	25								35	90
25	30		40			65						135
26	30		40					20			20	110
27	30		20					20		10	30	110
28	10	10	15			40						75
29	30					60					20	110
30	20					30		30		10	30	120
31	10	10	30			50						100
32	50					80	20					150
33	10	20				80					20	130
34	10		25			40						75
35	30										60	90
36	15										90	105
37	20	10	25			20						75
38	30	20	20								20	90
39	10	10	40			40				10	20	130
40	10					80						90
41	30		20					20			20	90
42	10	20				40				10	30	110
Total	886	214	752	0	0	1130	80	160	170	83	710	4185

Anexo 3 – Estudo da influência das variáveis situacionais no estilo de jogo adoptado pela equipa

3.1 Dados recolhidos no Jogo 1

Tempo	Acontecimento	Resultado
0:01.363	IIil	Emp
0:05.764	IIil	Emp
0:32.488	Pta	Emp
1:08.542	Idi	Emp
1:14.091	IIil	Emp
2:29.551	Pta	Emp
2:40.639	Pta	Emp
2:48.513	Pta	Emp
2:54.622	IDda	Emp
3:52.601	Pta	Emp
4:14.973	IDda	Emp
4:50.430	Idi	Emp
5:29.366	IIil	Emp
6:11.281	IDdg	Emp
6:24.763	IIil	Emp
6:33.740	IDda	Emp
6:43.160	IIil	Emp
7:27.607	IDda	Emp
7:36.321	IDda	Emp
8:04.788	IIil	Emp
8:12.489	IDds	Emp
8:16.412	IIil	Emp
9:32.171	IDds	Emp
10:16.013	Pta	Emp
10:56.652	IIil	Emp
11:34.772	IDrb	Emp
12:16.182	IIil	Emp
13:09.018	IDds	Emp
13:15.131	IIil	Emp
13:25.459	IDds	Emp

14:15.038	Pta	Emp
14:26.921	IDda	Emp
15:14.199	IIil	Emp
15:43.744	IIil	Emp
16:07.713	Pta	Emp
16:14.573	Idi	Emp
16:24.771	IDda	Emp
16:26.678	IDda	Emp
16:35.447	IIil	Emp
16:53.221	Idi	Emp
17:46.187	IDda	Emp
18:30.738	IIil	Emp
18:47.523	IDda	Emp
19:38.081	IDds	Emp
19:49.265	IDrb	Emp
22:25.431	Idi	Emp
23:18.328	IDdg	Emp
23:50.189	Pta	Emp
23:54.186	Idi	Emp
24:34.610	IIil	Emp
25:53.987	IIil	Emp
26:56.598	IDds	Emp
29:47.864	IDda	Emp
30:04.056	Pta	Emp
30:07.356	IDda	Emp
30:20.865	IDda	Emp
30:25.774	IDds	Emp
30:34.228	IDda	Emp
30:54.163	IIil	Emp
31:52.308	IDds	Emp
31:53.481	IIil	Emp
32:13.184	IIil	Emp
32:25.670	Idi	Emp
33:19.743	IDds	Emp
33:39.284	IIil	Emp
33:53.438	Idi	Emp
34:31.116	Pta	Emp
36:26.609	IDda	Emp

36:43.586	IDda	Emp
37:58.576	Pta	Emp
38:37.953	IDda	Emp
38:41.832	IDds	Emp
39:13.314	Pta	Emp
39:35.277	IIil	Emp
40:01.970	IDda	Emp
40:40.522	IIil	Emp
41:10.997	Idi	Emp
41:14.291	IDda	Emp
42:18.509	Idi	Emp
43:22.852	Pta	Emp
43:51.255	IDda	Emp
44:41.630	IIil	Emp
44:51.589	Idi	Emp
44:55.439	IDds	Emp
45:10.918	IIil	Emp
45:28.227	Pta	Emp
45:39.534	IIil	Emp
46:42.257	IDda	Emp
46:51.940	Idi	Emp
47:18.300	IDds	Emp
47:21.635	IIil	Emp
47:33.574	Idi	Emp
48:06.458	IDda	Emp
48:09.153	Idi	Emp
48:27.791	IDds	Emp
49:13.516	Pta	Emp
50:14.025	Pta	Emp
51:29.705	Pta	Emp
51:31.106	Idi	Emp
51:34.851	IDda	Emp
51:45.744	Idi	Emp
51:50.141	IIil	Emp
52:00.599	IIil	Emp
52:22.361	IDdg	Emp
55:00.633	IDda	Emp
55:06.913	IIil	Emp

55:06.943	IDds	Emp
56:33.221	IDda	Emp
56:45.756	Pta	Emp
56:52.213	Pta	Emp
57:08.416	IDds	Emp
57:40.813	IDda	Emp
57:48.359	IIil	Emp
57:54.734	IDda	Emp
57:55.960	IDda	Emp
58:01.560	IIil	Emp
58:45.678	IIil	Emp
58:51.269	Idi	Emp
59:08.347	IDda	Emp
59:41.600	IIil	Emp
59:57.627	IDdg	Emp
1:00:50.763	IIil	Emp
1:02:17.891	IIil	Emp
1:02:38.709	IIil	Emp
1:04:00.527	IDdg	Emp
1:04:10.623	IIil	Emp
1:04:44.561	IIil	Emp
1:05:08.271	IIil	Emp
1:06:03.796	Pta	Emp
1:06:11.430	Idi	Emp
1:06:18.543	Idi	Emp
1:06:19.746	IIil	Emp
1:08:00.025	IDdg	Emp
1:09:54.493	IDda	Vsclv
1:10:09.053	IIil	Vsclv
1:10:11.261	IIil	Vsclv
1:10:41.353	Pta	Vsclv
1:10:45.642	IDds	Vsclv
1:10:55.546	IDds	Vsclv
1:11:12.794	Pta	Vsclv
1:11:22.936	IIil	Vsclv
1:13:16.085	Pta	Vsclv
1:13:57.496	Idi	Vsclv
1:15:03.107	Idi	Vsclv

1:15:38.421	IIil	Vsclv
1:16:20.848	IDda	Vsclv
1:16:43.838	IIil	Vsclv
1:17:02.569	IDdg	Vsclv
1:20:14.687	Idi	Vsclv
1:20:30.796	IIil	Vsclv
1:20:40.979	IDds	Vsclv
1:20:56.505	IIil	Vsclv
1:21:01.899	IDdg	Vsclv
1:21:36.930	Idi	Vsclv
1:21:41.495	IDda	Vsclv
1:22:02.585	IDds	Vsclv
1:22:12.895	IDds	Vsclv
1:22:26.423	Idi	Vsclv
1:22:38.765	IIil	Vsclv
1:22:45.675	Pta	Vsclv
1:22:59.448	IDda	Vsclv

3.2 Dados recolhidos no Jogo 2

Tempo	Acontecimento	Resultado
0:03.938	IIil	Emp
0:29.255	Pta	Emp
0:44.491	Pta	Emp
1:03.720	Pta	Emp
1:19.889	Pta	Emp
1:57.358	IDds	Emp
2:08.702	IIil	Emp
2:17.748	Pta	Emp
3:54.753	IIil	Emp
4:40.591	IDdg	Emp
5:03.234	IDds	Emp
5:51.895	IDds	Emp
5:57.138	Pta	Emp
6:41.508	IIil	Emp
7:05.441	IIil	Emp
8:06.345	IDda	Emp
8:31.559	IDdg	Emp

10:03.814	IIil	Vselv
10:11.702	IDds	Vselv
10:17.700	IDda	Vselv
10:40.973	Idi	Vselv
10:42.098	IDda	Vselv
10:52.206	IDda	Vselv
11:29.653	Pta	Vselv
11:35.740	IDda	Vselv
11:41.154	IDds	Vselv
13:50.487	IDda	Vselv
13:56.870	IIil	Vselv
14:30.633	Pta	Vselv
14:31.332	Idi	Vselv
14:35.878	IIil	Vselv
14:44.666	IDda	Vselv
14:53.040	Pta	Vselv
15:42.839	IDda	Vselv
15:54.962	IIil	Vselv
16:08.579	IDda	Vselv
16:13.619	IIil	Vselv
16:31.515	Pta	Vselv
16:44.497	IIil	Vselv
17:17.807	IDds	Vselv
17:23.676	IDda	Vselv
18:13.753	IIil	Vselv
19:11.163	IIil	Vselv
19:35.461	IDda	Vselv
19:39.946	IDda	Vselv
20:19.079	IIil	Vselv
20:54.954	IDda	Vselv
21:01.557	Pta	Vselv
21:07.453	IDda	Vselv
21:18.538	Pta	Vselv
21:25.815	Idi	Vselv
22:34.117	IIil	Vselv
23:20.560	IIil	Vselv
23:44.866	Pta	Vselv
23:52.535	Pta	Vselv

24:03.710	IDda	Vselv
24:25.427	Pta	Vselv
24:44.081	IIil	Vselv
25:08.820	Pta	Vselv
26:05.917	Pta	Vselv
26:21.164	Pta	Vselv
27:03.652	IDda	Vselv
27:21.736	IIil	Vselv
29:01.065	IDda	Vselv
29:11.312	IDda	Vselv
29:16.114	IDdg	Vselv
30:07.238	IDda	Vselv
30:12.737	IIil	Vselv
30:57.717	IDds	Vselv
31:35.117	Pta	Vselv
31:44.859	IDda	Vselv
32:27.790	IDds	Vselv
33:36.544	IDda	Vselv
33:45.955	Pta	Vselv
35:02.000	IIil	Vselv
35:53.527	Pta	Vselv
36:24.733	IIil	Vselv
36:29.384	IIil	Vselv
36:57.769	Idi	Vselv
37:08.828	IDds	Vselv
37:29.128	Idi	Vselv
37:36.714	IDrb	Vselv
39:36.662	IDda	Vselv
39:41.579	IDda	Vselv
40:25.359	Idi	Vselv
42:14.480	IDda	Vselv
42:28.081	IDda	Vselv
42:38.513	Pta	Vselv
42:53.545	IIil	Vselv
43:06.841	IIil	Vselv
44:47.257	Pta	Vselv
44:52.980	IIil	Vselv
45:18.444	Idi	Vselv

45:51.170	IDda	Vselv
46:19.527	IIil	Vselv
46:24.387	Pta	Vselv
46:29.407	Idi	Vselv
46:46.905	IDda	Vselv
46:59.822	Idi	Vselv
47:04.841	IIil	Vselv
47:09.843	IIil	Vselv
47:30.361	IDds	Vselv
47:35.125	IIil	Vselv
47:41.063	IDda	Vselv
47:49.403	IDds	Vselv
47:56.113	IIil	Vselv
48:19.800	Idi	Vselv
48:30.187	IDda	Vselv
48:37.674	Pta	Vselv
49:16.688	IDda	Vselv
49:48.759	Pta	Vselv
49:54.505	IDda	Vselv
50:04.986	Idi	Vselv
50:45.416	Pta	Vselv
51:08.806	IDda	Vselv
51:15.013	Pta	Vselv
52:01.644	Idi	Vselv
52:14.333	Pta	Vselv
52:19.360	IDds	Vselv
52:24.901	IIil	Vselv
53:04.811	Idi	Vselv
53:41.796	IDda	Vselv
56:12.262	Pta	Vselv
56:37.861	Idi	Vselv
57:00.585	IIil	Vselv
58:01.704	Pta	Vselv
58:07.254	Pta	Vselv
58:13.809	Idi	Vselv
58:40.074	IDda	Vselv
58:56.944	Idi	Vselv
59:36.721	Idi	Vselv

1:00:27.117	Idi	Emp
1:00:32.217	IIil	Emp
1:00:39.240	IIil	Emp
1:01:15.734	IDds	Emp
1:01:31.497	Idi	Emp
1:01:57.463	IDda	Emp
1:02:08.036	Idi	Emp
1:03:14.324	Pta	Emp
1:03:18.884	Idi	Emp
1:03:27.391	Pta	Emp
1:03:43.167	Idi	Emp
1:03:48.556	IIil	Emp
1:03:59.591	Pta	Emp
1:04:07.858	IDdg	Emp
1:04:45.236	Pta	Emp
1:04:53.977	IDda	Emp
1:05:03.423	IDds	Emp
1:07:06.175	IDda	Emp
1:07:17.142	Pta	Emp
1:07:22.172	Idi	Emp
1:07:32.290	Idi	Emp
1:07:41.150	Idi	Emp
1:09:04.609	IIil	Emp
1:09:14.313	Pta	Emp
1:09:21.048	IDdg	Emp
1:12:08.885	Pta	Vselv
1:13:29.424	Pta	Vselv
1:13:37.595	IDda	Vselv
1:13:42.898	IDda	Vselv
1:13:50.075	Pta	Vselv
1:13:55.719	Idi	Vselv
1:14:00.675	IIil	Vselv
1:14:54.779	IDda	Vselv
1:15:05.534	IIil	Vselv
1:15:15.964	Pta	Vselv
1:15:56.980	Pta	Vselv
1:16:00.969	Idi	Vselv
1:16:05.210	IDds	Vselv

1:16:11.526	Pta	Vsclv
1:16:21.801	IDda	Vsclv
1:16:32.307	IDda	Vsclv
1:16:43.963	Pta	Vsclv
1:16:54.285	Pta	Vsclv
1:16:59.264	IDda	Vsclv
1:17:26.820	IIil	Vsclv
1:17:38.139	IDda	Vsclv
1:17:58.255	IDda	Vsclv
1:18:09.931	Pta	Vsclv
1:18:44.045	IIil	Vsclv
1:18:50.043	Pta	Vsclv