RUI MIGUEL GARCIA LOPES DE ALMEIDA

# Da conceptualização dos métodos de treino à operacionalização prática no quadro do modelo de jogo adotado

Orientador: Professor Doutor Jorge Fernando Ferreira Castelo

Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias

Faculdade de Educação Física e Desporto

Lisboa

2014

RUI MIGUEL GARCIA LOPES DE ALMEIDA

# Da conceptualização dos métodos de treino à operacionalização prática no quadro do modelo de jogo adotado

Dissertação apresentada para obtenção do Grau de Mestre em Treino Desportivo com especialização em Alto Rendimento Desportivo conferido pela Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias

Orientador: Professor Doutor Jorge Fernando Ferreira Castelo

Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias

Faculdade de Educação Física e Desporto

Lisboa

2014

## Agradecimentos

Para a elaboração deste trabalho, tornou-se imprescindível a colaboração e o apoio de algumas pessoas, sem as quais não seria possível concretizá-lo e às quais não podia deixar de agradecer.

À Faculdade de Educação Física e Desporto, por proporcionar neste mestrado aos seus discentes a oportunidade de aumentar o seu conhecimento geral e específico relacionado com o treino desportivo de futebol.

Ao Professor Doutor Jorge Proença, diretor do Curso de Mestrado em Treino Desportivo, que mostrou sempre uma grande disponibilidade.

Ao Professor Doutor Jorge Castelo pela orientação deste trabalho, apoio, disponibilidade e ensinamentos transmitidos no decorrer do Mestrado.

Ao Professor Jesualdo Ferreira pela sua sabedoria e pela forma apaixonada e aprofundada como vive o futebol. O meu obrigado pela oportunidade de ter sido seu colaborador nestes anos e acima de tudo mais pelos constantes ensinamentos do que é estar, treinar e viver no futebol com excelência.

Aos colegas da equipa técnica que serviu a equipa do Sporting clube de Braga nesta época desportiva, por diariamente contribuírem para a minha evolução pessoal e profissional.

Um agradecimento a todos os jogadores que tive e que tenho. Foi com eles que pude experienciar muitas coisas. Errar e acertar e, consequentemente, solidificar ideias. Este trabalho é também um, bocadinho, grande, deles.

À minha família, com referência especial os meus Pais (impulsionadores da minha formação), o meu Irmão, pelo incentivo para que eu terminasse o Mestrado.

Obrigada aquela pessoa que me conhece melhor que ninguém. Sabe o que penso, o que preciso, sabe as angústias, conhece e convive com a paixão pelo futebol. Pela sua compreensão, presença e apoio constantes ao longo desta etapa. Por estar sempre ao meu lado, mesmo muitas vezes não estando. Obrigado Zezinha.

Relativamente à Alice, são sentimentos que me invadem e perturbam. Primeiro, com o constrangimento que sinto com o facto ao tempo que deixei de estar com ela, de a ver crescer, com a frustração de saber que esse tempo nunca mais será recuperado. O segundo é de agradecimento. Apesar dos seus onze anos, sempre manifestou uma compreensão impressionantes, nos momentos de maior ausência, de maior angústia, com as suas palavras, com o seu beijo, o seu sorriso, deu-me sempre força para continuar. Obrigada minha querida.

## Resumo

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

Este relatório foi efetuado na equipa do Sporting clube de Braga (seguidamente descrita pela sigla SCB), ao longo da época desportiva 2013/2014, dentro de um contexto de futebol profissional que tinha por competições a primeira liga Portuguesa, a Taça de Portugal, a Taça da Liga e Liga Europa.

Tem como objetivo principal a concretização de uma rigorosa e profunda análise ao processo de treino da equipa, discriminando os métodos de treino utilizados numa relação de proximidade constante com o modelo de jogo adoptado pela equipa, bem como a periodização para a época desportiva em causa. Neste sentido adjacentemente à apresentação quantitativa dos resultados obtidos, sob a forma de percentagens relativas, existirá a preocupação de estes serem fundamentados, em função dos períodos de trabalho traçados, refletindo sobre os conteúdos abordados na revisão da literatura efetuada assim com o seu enquadramento no contexto de atuação especifico que caraterizou este grupo de trabalho ao longo da época desportiva. Pretendem-se assim perceber quais os métodos de treino predominantes, quais os principais fatores que contribuem para essa predominância relativa, que elementos inerentes ao funcionamento normal de uma equipa de futebol são mais influentes numa possível alteração circunstancial da metodologia de treino adotada e de que forma se podem contornar esses obstáculos, utilizando e explorando as vastas virtudes conceptuais que os métodos de treino comportam.

Palavras chave: futebol, métodos de treino, modelo de jogo, modelo de treino, planificação conceptual, estratégica e táctica

## Abstract

The present work aims the preparation of a final report of traineeship, carried out in function of the final conclusion of the course and getting the respective Master's degree in Sports Training – Slope of High profit administered by the Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias.

This report was effectuated in the team of Sporting Clube de Braga, along the season 2013/2014, inside a context of professional football that took the Portuguese first league, Portuguese Cup, League Cup and Europa League (lost on play-off) as competitions.

It takes as the main reason the realization of a rigorous and deep analysis to the training process of the team, distinguishing the methods of training used in a constant relation of proximity with the periodization adopted for the team season. In this sense complementary to the quantitative presentation of the obtained results, under the form of relative percentages, there will be the preoccupation of these were substantiated, in function of the drawn periods of work, considering on them thinking about the contents boarded in the revision of the literature effectuated and straining his framing in the context of specify context that distinguish this group of work along the whole season. They are claimed to realize which methods are predominant in the team training process, which factors contribute the most to that relative predominance, which elements inherent in the normal functioning of the group are more influential in a possible circumstantial alteration of the methodology of training adopted and in which way we can go round of this obstacles, using and exploring the vast conceptual vantages that the training exercises contemplates.

**Key words:** football, training methods, game model, training model, conceptual planning, strategy and tactics

## Résumé

Ce document vise l'élaboration d'un rapport de fin de stage, réalisé en fonction de la fin d'étude et respectif obtention du degré de Maître sur Entraînement Sportif – Versant de Rendement élevé, enseigné par l'université Lusófona de Humanidades e Tecnologias.

Ce rapport à été fait dans l'équipe du Sporting Clube de Braga, pendant l'époque sportive 2013/2014, dans le contexte de football professionnel qu'a comme concurrence la première ligue Portugaise, la coupe du Portugal, la coupe de la ligue et la ligue europe.

A comme objectif principal la mise en place une analyse rigoureuse et approfondi du processus de formation de l'équipe, qui détaille les moyens et méthodes d'entraînement utilisés dans une relation de proximité avec la périodisation adoptée pour l'époque sportif concernés. Dans ce sens contigu à la présentation quantitative des résultats obtenus, sous forme de pourcentages relatifs, il y a la préoccupation de ceux-ci être justifié, sur la base des périodes de travail tracés, reflétant sur les contenu abordés dans l'analyse documentaire effectuée comme son encadrement dans le contexte d'activités spécifiques caractérisant ce groupe de travail tout au long de la saison. La finalité est percevoir quel son les méthodes de entraînement prédominants, quels son les principaux facteurs qui contribuent pour la prédominance relative, quels sont les éléments inhérents au fonctionnement normale d'une équipe de football sont plus influents dans une éventuelle modification circonstancielle de la méthodologie de formation adopté et comment peuvent contourner ces obstacles, à l'aide des vastes vertus conceptuels que l'exercice de formation comporte.

**Mots-clés:** Football, méthodes d'Entraînement, modèle de jeu, modèle d'entraînement, planification conceptuelle, stratégie et la tactique

## Lista de abreviaturas e símbolos

JDC – jogos desportivos coletivos

LPFP – Liga Portuguesa de Futebol Profissional

VCJ – Variação do centro de jogo

CRC – Corredor central

CLS – Corredores laterais

CRL – Corredor lateral

GR – Guarda redes

EXT – Extremo

EE – Extremo esquerdo

ED – Extremo direito

PL – Avançado centro

MCE – Médio centro esquerdo

MCD – Médio centro direito

MC – Médio centro

MO – Médio ofensivo

LE – Lateral esquerdo

LD – Lateral direito

DCE – Defesa central esquerdo

DCD – Defesa lateral direito

DC – Defesa central

SD – Sector defensivo (1/4)

SMD – Sector médio defensivo (2/4)

SMO – Sector médio ofensivo (3/4)

SO – Sector ofensivo (4/4)

SNC – Sistema nervoso central

Jogador

Jogador com bola

Passe

Deslocamento

# Índice Geral

Agradecimentos..... 3

Resumo..... 4

Abstract ..... 5

Resumé……..... 6

Lista de abreviaturas e símbolos ..... 7

Índice de tabelas ..... 12

Índice de gráficos..... 13

Índice de figuras ..... 14

1- Introdução ..... 16

Capitulo I – Análise do Contexto da Época Desportiva 2013/14

2. Caracterização Geral do Clube .....19

2.1. Caracterização da Equipa/jogadores ..... 20

2.2. Caracterização da Equipa técnica ..... 20

2.3. Caracterização do Contexto Competitivo ..... 20

Capitulo II – Modelo de Jogo

3. Enquadramento conceptual ..... 24

3.1. Modelação do jogo / Treino do futebol…… 24

3.2. O modelo de jogo a adotar enquanto referência central…….. 26

3.2.1. Modelo de jogo – Da conceção à ação……..... 27

4. Planificação conceptual e planificação estratégico-tática da equipa: Interatividade contextual…… …….. 30

4.1. Modelo de jogo SCB : Princípios e rotinas fundamentais ..... 31

4.1.1. Sistemas de jogo……..... 32

4.1.1. Organização dinâmica ..... 32

4.1.2 Organização fixa ..... 45

Capitulo III – Modelo de Preparação

5. Modelo de treino…… 50

5.1. O treino enquanto processo de “gerir” e “gerar” comportamentos……... 54

5.2. A especificidade / modelação do exercício de treino……... 55

6. Classificação dos métodos de treino para o futebol ..... 56

6.1. Métodos de preparação geral (MPG) ..... 58

6.2. Métodos específicos de preparação geral (MEPG) ..... 58

6.2.1. Aperfeiçoamento das ações específicas do jogo (Descontextualizados) ..... 59

6.2.2. Manutenção da posse de bola ..... 59

6.2.3. Organizados em circuito ..... 60

6.2.4. Lúdicos/Recreativos ..... 60

6.3. Métodos específicos de preparação (MEP) ..... 60

6.3.1 Finalização (Concretização do objetivo do jogo) ..... 61

6.3.2. Potenciação das missões táticas dos jogadores no quadro de organização da equipa (Metaespecializados) ..... 61

6.3.3. Desenvolvimento de padrões ou rotinas de jogo (Padronizados) ..... 62

6.3.4. Sincronização das ações dos jogadores pertencentes a um mesmo sector, bem como a sua interação com os demais sectores da equipa (Setoriais e intersetoriais) …… 62

6.3.5. Desenvolvimento de esquemas táticos ..... 63

6.3.6. Competitivos com diferentes escalas de aproximação à realidade..... 63

Capitulo IV - Apresentação e discussão dos resultados

1. Análise global – Análise global aos métodos de treino utilizados ao longo da época desportiva…… 67

1.1. Dimensão horizontal…….. 67

1.2. Dimensão vertical…… 68

2. Análise Macro – Comparação dos métodos de treino utilizados entre o período pré competitivo e o período competitivo…….. 81

3. Análise Micro – Número e tipo de microciclos e sessões de treino…….. 85

3.1. Análise Micro – Métodos de treino mais utilizados para cada dia semanal no período pré competitivo e período competitivo……... 89

3.2. Microciclos representativos dos métodos de treino mais utilizado……..... 90

3.2.1. Microciclo tipo com 2 momentos de competição…….…..… 91

3.2.2. Microciclo tipo com 3 momentos de competição…….. 92

Conclusões……..…. 93

Bibliografia ..... 96

# Índice de tabelas

Tabela 1 – Caracterização dos jogadores que representaram a equipa do SCB ao longo da época desportiva 2013/14..... 20

Tabela 2 – Equipas participantes e respetiva classificação à 20ª jornada na Liga Portuguesa (Liga ZON Sagres)…….……..... 21

Tabela 3 – Calendarização da Liga Portuguesa (Liga ZON Sagres)…..... 22

Tabela 4 – Calendarização da Taça de Portugal…….. 22

Tabela 5 – Calendarização da Taça da Liga…… 22

Tabela 6 – Calendarização da Europa League……..……... 22

Tabela 7 – Taxonomias classificativas de exercícios de treino de futebol..… 57

Tabela 8 – Subdivisões dos métodos de treino de manutenção da posse de bola……... 59

Tabela 9 – Subdivisões dos métodos de treino de finalização…….…….. 61

Tabela 10 – Subdivisões dos métodos de treino setoriais……..……. 63

Tabela 11 – Subdivisões dos métodos de treino competitivos……... 64

Tabela 12 – Análise global: Resultados da dimensão horizontal……..…….. 67

Tabela 13 – Análise global: Resultados da dimensão vertical……..…… 68

Tabela 14 – Comparação geral do período pré competitivo com o período Competitivo…….…… 81

Tabela 15 – Guia para a criação de contextos de treino…… 88

# Índice de gráficos

Gráfico 1 – Número de competições oficiais realizadas na época 2013/…… 21

Gráfico 2 – Análise global: Percentagens relativas dimensão horizontal…….. 67

Gráfico 3 – Análise global: Percentagens relativas dimensão vertical…….. 68

Gráfico 4 – Análise global: Percentagens relativas das subdivisões dos métodos competitivos……..….. 71

Gráfico 5 – Análise global: Percentagens relativas das subdivisões da preparação geral…… 75

Gráfico 6 – Análise global: Percentagens relativas das subdivisões dos métodos setoriais…… 77

Gráfico 7 – Análise global: Percentagens relativas das subdivisões dos métodos para a manutenção da posse de bola…… 79

Gráfico 8 – Comparação entre período pré competitivo e competitivo…….. 82

Gráfico 9 – Análise macro: Percentagens relativas dimensão horizontal…… 83

Gráfico 10 – Análise macro: Percentagens relativas à dimensão vertical…… 84

Gráfico 11 – Número de treinos efetuados por microciclo…….. 85

Gráfico 12 – Dias de treino discriminados pela distância da competição……. 86

Gráfico 13 – Volume total de dias de treino discriminados pela distância à competição…….. 87

Gráfico 14 – Caracterização geral da tipologia do microciclo pré competitivo (distribuição treino / competição / folga)…… 89

Gráfico 15 – Caracterização geral da tipologia do microciclo competitivo (distribuição treino / competição / folga)…… 90

# Índice de figuras

Figura 1 – Princípios gerais SCB ……..……..... 32

Figura 2 – Princípios gerais SCB (tarefas ofensivas e defensivas)..... 32

Figura 3 – Princípios ofensivos SCB..... 32

Figura 4 – Triângulo como referência para os posicionamentos ofensivos dos médios ..... 33

Figura 5 – Modelo de jogo SCB: Organização ofensiva – 1ª fase de construção……... 34

Figura 6 - Modelo de jogo SCB B: Construção de triângulos ofensivos..... 34

Figura 7 – Modelo de jogo SCB: Jogo interior dos EXT ..... 35

Figura 8 – Modelo de jogo SCB: Criação de situações de finalização: movimento interior EXT (aproximação do PL) e profundidade dos MO…….. 36

Figura 9 – Modelo de jogo SCB: Criação de situações de finalização: EXT e PL encostam na linha defensiva adversária……..…….. 36

Figura 10 – Modelo de jogo SCB: Finalização - 1x1 do EXT com apoio do LT……..… 37

Figura 11 – Modelo de jogo SCB: Finalização - Ocupação dos espaços em situações de finalização……..…….. 38

Figura 12 – Modelo de jogo SCB: Transição defensiva – Temporização e concentração defensiva…… 39

Figura 13 – Modelo de jogo SCB: Organização defensiva – Referências de posicionamento defensivo dos DC e MD……..…. 39

Figura 14 – Modelo de jogo SCB: Organização defensiva – Movimentação coletiva defensiva em função da bola…… 40

Figura 14a – Modelo de jogo SCB: Organização defensiva – Movimentação coletiva defensiva em função da bola (real)…… 40

Figura 15 – Modelo de jogo SCB: Organização defensiva – Posicionamento defensivo compacto……..…… 41

Figura 16 – Modelo de jogo SCB: Organização defensiva – Oscilação do bloco em função da bola “aberta” ou “fechada”……..…… 42

Figura 17 – Modelo de jogo SCB: Organização defensiva – Posicionamento defensivo dos médios…… 43

Figura 18 – Modelo de jogo SCB: Transição ofensiva – Receções orientadas…… 43

Figura 19 – Modelo de jogo SCB: Transição ofensiva – Jogadores melhor posicionados para atacar no momento da recuperação da bola…….…….. 44

Figura 19a – Modelo de jogo SCB: Transição ofensiva – Jogadores melhor posicionados para atacar no momento da recuperação da bola (real)…….... 44

Figura 20 – Modelo de jogo SCB: Transição ofensiva – Ganho por pressão……..…. 45

Figura 21 – Modelo de jogo SCB: Transição ofensiva – Ganho por interceção……... 45

Figura 22 – Modelo de jogo SCB: Esquemas táticos – Cantos ofensivos….. 46

Figura 23 – Modelo de jogo SCB: Esquemas táticos – Livre lateral ofensivo.. 46

Figura 24 – Modelo de jogo SCB: Esquemas táticos – Cantos defensivos….. 47

Figura 25 – Modelo de jogo SCB: Esquemas táticos – Livre lateral defensivo..... 47

Figura 26 – Organograma da taxonomia classificativa de exercícios de treino para o futebol (adaptado Castelo, 2009) ..... 64

Figura 27 – Métodos competitivos (prática do jogo em situações reduzidas de espaço e número de jogadores)…….. 73

Figura 28 – Métodos competitivos (prática do jogo em situações próximas do real em espaço e número de jogadores)…… 73

Figura 29 – Métodos setoriais (objetivos estratégicos e táticos múltiplos)….. 78

Figura 30 – Métodos para manutenção da posse de bola (espaços reduzidos – objetivos táticos)…… 80

# 1- Introdução

O futebol nos dias de hoje apresenta-se indiscutivelmente como sendo o jogo desportivo coletivo mais mediático e entusiástico a nível planetário. Pela sua natureza intrinsecamente atrativa, o futebol atrai milhões de pessoas (Reilly, Clarys & Stibbe, 1993; Garganta, 1997), o que o torna num elemento altamente expressivo a nível cultural e com impacto significativo na sociedade, manifestando-se diariamente nas mais diversas vertentes e domínios que esta comporta.

Embora se considere que a natureza do jogo se mantém inalterada, atualmente o Futebol tem-se vindo a estruturar num domínio altamente profissional. Como nos refere Tani (2001), a preparação para o desporto de rendimento é cada vez mais exigente. Dai, tem-se entendido que não sendo o Futebol uma ciência, muito poderá beneficiar dos seus contributos (Garganta, 2001a), nomeadamente ao nível dos processos de organização do treino e do jogo.

Este processo de organização e planeamento do treino, contemplado em estreita relação com a performance em competição parece ser um dos procedimentos operacionais da função de treinador, mais determinantes na tentativa de alcançar o sucesso desportivo. De acordo com Proença (1986), ao organizarmos o processo estamos a retirar-lhe o carácter casuístico, substituindo-o por uma sistematização e ordenamento prévio; ao planearmos estamos a definir objetivos, programar a intervenção provável, inventariar e mobilizar os meios necessários e estabelecer formas de regulação ou mecanismos de controlo, dando forma e transmitindo conteúdo à organização.

Se por um lado existe a imprescindibilidade de se proceder a um criterioso e adequado processo de planeamento para o treino de futebol, pelo outro temos igualmente de considerar que este processo carece de tempo de elaboração devido à multiplicidade de competições existentes nos dias de hoje no contexto do futebol profissional. É por isso que segundo Meinberg (2002), o treinador deve evidenciar a “competência do tempo” permitindo o seu uso através de uma gestão eficiente. Neste sentido importa portanto escolher e adotar os meios e métodos mais eficazes e mais estimulantes que correspondam ás necessidades específicas da equipa e dos seus praticantes dentro do seu contexto de atuação, sabendo-se que são diversos e diversificados os fatores que determinam o sucesso desportivo.

Vários autores têm vindo a defender a especificidade e a modelação como princípios orientadores fundamentais para a escolha dos métodos de treino. O conhecimento das variáveis que caraterizam o modelo de jogo pode auxiliar especificamente a prescrição e controle da carga de treino, bem como na adequação dos métodos e meios de preparação (Borin, Prestes & Moura, 2007 cit. por Santos, Castelo & Silva, 2011). Este parece ser uma conceção metodológica aceite pela maioria da comunidade futebolística, no entanto ainda subsistem algumas dúvidas quanto à sua aplicação prática no trabalho diário do treinador.

Outro dos paradigmas que influencia esta abordagem metodológica ao processo de planeamento parece ser a periodização da época desportiva. Garganta, (1993), diz-nos que esta divisão ajuda a organizar o processo de treino, tornando mais

efetivo o conteúdo da preparação, face aos objetivos e o tempo a gerir. Mas será que esses conteúdos e objetivos a atingir alteram significativamente os meios e métodos utilizados, nas predominâncias relativas de utilização que uns têm sobre os outros? Quais os fundamentos teóricos inerentes à conceptualização dos exercícios de treino que sustentam a operacionalização prática diária da equipa nos seus momentos de preparação?

Sobressai assim a necessidade de existir um diálogo sistemático, consistente e complementar entre a prática e a teoria dado que estas esferas, quando em sintonia, formam duas faces de uma mesma verdade (Castelo, 2009). Deste diálogo interativo nasce a qualidade da conceção, da aplicação e da inovação dos meios de ensino/treino do jogo (Castelo, 2009).

É objetivo deste trabalho refletir sobre esta temática relacionada com a utilização e distribuição dos métodos e meios de treino em futebol ao longo da época desportiva. Para isso, será feita uma análise rigorosa ao processo de planeamento de treino da equipa A do Sporting clube de Braga na época desportiva 2013/2014, recorrendo ao auxilio da taxonomia de classificação de exercícios de treino para o futebol criada por Castelo (2009).

# CAPÍTULO I – Análise do Contexto da Época Desportiva 2013/14

# 2. Caracterização Geral do clube

O Sporting Clube de Braga é um clube multidesportivo, fundado em 1921, tendo como modalidades em maior destaque o Atletismo, a Natação, o Andebol. Atualmente, e após o fecho da Secção de Atletismo a atletas profissionais, é a secção de Futsal que maior destaque consegue entre as diversas modalidades do clube. São duas as equipas de futebol com estatuto profissional que representam o clube: a Equipa A, a Equipa B (reatada na época desportiva 2012/2013). O escalão principal do clube (seniores A) disputa atualmente a 1ª divisão nacional do campeonato de futebol da Federação Portuguesa de Futebol (Liga ZON Sagres), este escalão treina no Estádio Municipal de Braga onde tem dois campos de treinos anexos e realiza os jogos em casa no estádio. Este foi construído para o Campeonato Europeu de Futebol de 2004, e foi por diversas vezes, considerado um dos mais originais e belos estádios do mundo, tendo obtido várias distinções nacionais e internacionais.

O SCB é hoje um clube de referência nacional que disputa a hegemonia dos três principais clubes portugueses (Porto, Benfica e Sporting). O clube dispõe de um palmarés significativo que inclui a conquista da Taça de Portugal na época de 1966/67 e da Taça Federação Portuguesa de Futebol em 1976/77. Nas últimas épocas classificou-se repetidamente nos cinco primeiros postos do campeonato português, assegurando presença assídua na Taça UEFA com resultados meritórios. A conquista da Taça Intertoto em 2008, o segundo lugar no Campeonato em 2010, a presença inédita na edição 2010/11 da fase de grupos da Liga dos Campeões e posteriormente na fase de grupos da mesma na edição 2012-2013 e o segundo lugar na Liga Europa da UEFA de 2010-11, constituem-se como momentos ímpares da afirmação internacional do clube português que mais tem crescido nos últimos anos. No dia 13 de Abril de 2013, o Sporting de Braga venceu a Taça da Liga ao derrotar por 1-0 o Futebol Clube do Porto na final realizada no Estádio Cidade de Coimbra.

## 2.1. Caracterização da Equipa/Jogadores

O número de jogadores do plantel do SCB foi variando ao longo da época, nomeadamente nos períodos de transferências: Julho / Agosto e Janeiro.

<table>
<tr><td colspan="3">Nº de jogadores utilizados ao longo da época desportiva em jogos oficiais</td><td colspan="2">33</td></tr>
<tr><td colspan="2">2 GR</td><td>Defesas</td><td>Médios</td><td>Avançados</td></tr>
<tr><td>Média (idades)</td><td></td><td>Nacionalidades</td><td colspan="2">Portugal (17), Brasil (8), Colômbia (2), França, Roménia, Argentina, Sérvia, Montenegro e Holanda</td></tr>
<tr><td colspan="2" rowspan="3">Proveniência dos jogadores</td><td>Escalões Jovens (épocas anteriores)</td><td colspan="2">2</td></tr>
<tr><td>Equipa B</td><td colspan="2">5</td></tr>
<tr><td>Outros clubes</td><td colspan="2">17</td></tr>
<tr><td colspan="3">Jogadores da equipa B que competiram pela equipa principal ao longo da época desportiva</td><td colspan="2">3</td></tr>
</table>

Tabela 1 - Caracterização dos jogadores que representaram a equipa do SCB ao longo da época desportiva 2013/14

## 2.2. Caracterização da Equipa técnica

A equipa técnica era constituída por cinco treinadores; Um treinador principal, dois treinadores adjuntos (sendo eu um deles), um treinador adjunto responsável pelo treino dos guarda-redes e um treinador adjunto responsável pela área da observação e análise do jogo.

Apesar da especialidade das funções que cada elemento tem dentro da equipa técnica, a dinâmica de funcionamento alicerçou-se numa colaboração entre todos relativamente ao planeamento, operacionalização e reflexão do treino e competição.

## 2.3. Caracterização do Contexto Competitivo

A equipa do SCB disputou na época 2013/14 quatro competições: Liga Portuguesa (Liga ZON Sagres), Taça de Portugal, Taça da Liga e Europa League.

Foram realizados no total 30 jogos oficiais, distribuídos pelas quatro competições acima referidas:

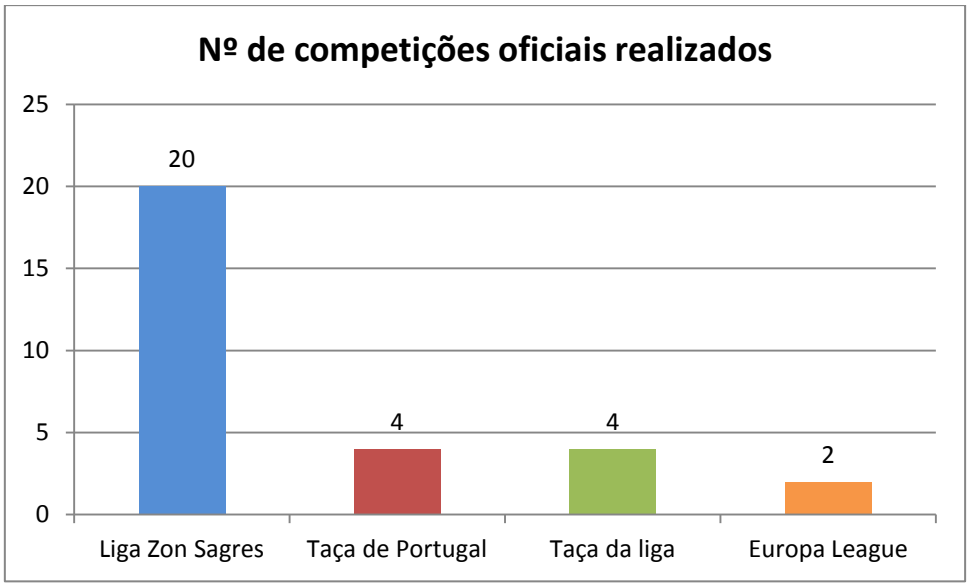


Gráfico 1 – Nº de competições oficiais realizadas na época 2013/14

**Equipas participantes na Liga Portuguesa (Liga ZON Sagres)**

| | | | Posição | Clube | Pontos |
|---|---|---|---|---|---|
| FC Porto | V. Guimarães | | 1 | SL BENFICA | 49 |
| | | | 2 | FC PORTO | 44 |
| SL Benfica | Marítimo | | 3 | SPORTING CP | 42 |
| | | | 4 | ESTORIL | 36 |
| P. Ferreira | Académica | | 5 | NACIONAL | 33 |
| | | | 6 | V. GUIMARÃES | 29 |
| SC Braga | V. Setúbal | | 7 | SC BRAGA | 27 |
| | | | 8 | MARÍTIMO | 27 |
| Estoril Praia | Gil Vicente | | 9 | V. SETÚBAL | 25 |
| | | | 10 | ACADÉMICA | 24 |
| Rio Ave | Olhanense | | 11 | RIO AVE | 22 |
| | | | 12 | AROUCA | 19 |
| Sporting CP | Belenenses | | 13 | GIL VICENTE | 19 |
| | | | 14 | BELENENSES | 16 |
| Nacional | Arouca | | 15 | OLHANENSE | 16 |
| | | | 16 | P. FERREIRA | 13 |

Tabela 2 - Equipas participantes e respetiva classificação* à 20ª jornada na Liga Portuguesa de futebol (Liga ZON Sagres)

*** Classificação à 20ª jornada, momento em que saímos do comando técnico do SCB**

### 2.3.1. Calendarização da Liga Portuguesa

| 1ª Volta | | | | | 2ª Volta | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Data | Jornada | Jogo | | | Data | Jornada | Jogo | | |
| 16-8-13 | 1 | P. ferreira | vs | SCB | 19-1-14 | 16 | SCB | Vs | P.Ferreira |
| 26-8-13 | 2 | SCB | Vs | Belenenses | 2-2-14 | 17 | Belenenses | Vs | SCB |
| 1-9-13 | 3 | Gil Vicente | Vs | SCB | 9-2-14 | 18 | SCB | Vs | Gil Vicente |
| 15-9-13 | 4 | SCB | Vs | Estoril Praia | 16-2-14 | 19 | Estoril Praia | Vs | SCB |
| 20-9-13 | 5 | Arouca | Vs | SCB | 22-2-14 | 20 | SCB | Vs | Arouca |
| 28-9-13 | 6 | SCB | Vs | Sporting | 1-3-14 | 21 | Sporting | Vs | SCB |
| 6-10-13 | 7 | Nacional | Vs | SCB | 9-3-14 | 22 | SCB | Vs | Nacional |
| 25-10-13 | 8 | SCB | Vs | Académica | 16-3-14 | 23 | Académica | Vs | SCB |
| 3-11-13 | 9 | SCB | Vs | Rio Ave | 23-3-14 | 24 | Rio Ave | vs | SCB |
| 23-11-13 | 10 | SL Benfica | Vs | SCB | 30-3-14 | 25 | SCB | Vs | SL Benfica |
| 29-11-13 | 11 | SCB | Vs | Olhanense | 6-4-14 | 26 | Olhanense | Vs | SCB |
| 7-12-13 | 12 | FC Porto | Vs | SCB | 13-4-14 | 27 | SCB | Vs | FC Porto |
| 14-12-13 | 13 | SCB | Vs | V. Setúbal | 19-4-14 | 28 | V. Setúbal | Vs | SCB |
| 19-12-13 | 14 | Marítimo | Vs | SCB | 4-5-14 | 29 | SCB | Vs | Marítimo |
| 10-1-14 | 15 | SCB | Vs | V.Guimarães | 11-5-14 | 30 | V. Guimarães | vs | SCB |

Tabela 3 – Calendarização da Liga Portuguesa (Liga ZON Sagres)

### 2.3.2. Calendarização da Taça de Portugal

| Data | Fase | Casa | | Fora | Resultado |
|---|---|---|---|---|---|
| 18-5-14 | Final | | | | |
| 17-4-14 | ½ Final | Rio Ave | | SCB | |
| 26-3-14 | ½ Final | SCB | | Rio Ave | |
| 6-2-14 | ¼ Final | SCB | | D. Aves | 3-1 V |
| 5-1-14 | 1/8 | SCB | | Arouca | 2-0 V |
| 10-11-13 | 4ª Elim. | Olhanense | | SCB | 1-3 V |
| 19-10-13 | 3ª Elim. | Gafetense | | SCB | 0-2 V |

Tabela 4 – Calendarização da Taça de Portugal

### 2.3.3. Calendarização da Taça da Liga

| Data | Fase | Casa | | Fora | Resultado |
|---|---|---|---|---|---|
| 12-2-14 | ½ Final | Rio Ave | | SCB | 2-1 D |
| 25-1-14 | Grupo C | SCB | | Belenenses | 5-0 V |
| 15-1-14 | Grupo C | SCB | | Beira Mar | 3-0 V |
| 29-12-13 | Grupo C | Estoril | | SCB | 1-2 V |

Tabela 5 – Calendarização da Taça da Liga

### 2.3.4. Calendarização da Europa League

| Data | Fase | Casa | | Fora | Resultado |
|---|---|---|---|---|---|
| 29-8-14 | Play-off | Panduri | | SCB | 0-1 V |
| 22-8-13 | Play-off | SCB | | Panduri | 0-2 D |

Tabela 6 – Calendarização da Europa League

# CAPÍTULO II – Modelo de Jogo

# 3. Enquadramento conceptual

"O Futebol é um Jogo Desportivo Coletivo (JDC) que ocorre num contexto de elevada variabilidade, imprevisibilidade e aleatoriedade, no qual as equipas em confronto disputando objetivos comuns, lutam por gerir em proveito próprio, o tempo e o espaço, realizando em cada momento ações reversíveis de sinal contrário (ataque-defesa) alicerçadas em relações de oposição - cooperação".

A noção de interação, de relação de forças entre os elementos constituintes do coletivo, adquire, segundo esta perspetiva, uma expressão importante. Portanto, para levar de vencido os adversários dever-se-á desenvolver nos praticantes o espírito de colaboração e entreajuda, podendo constituir-se como um campo privilegiado para que os praticantes exprimam a sua individualidade, manifestem as suas capacidades e, simultaneamente, aprendam a subordinar os interesses pessoais aos interesses coletivos. Desta forma, o jogador deve ser capaz de passar de um projeto individual (tática individual) para um projeto coletivo (tática coletiva), dando o melhor de si à equipa (Garganta, 1995), isto é, pensar globalmente e agir localmente.

Considerando a equipa como uma unidade, que lhe advém de uma cultura organizacional específica, só uma cultura tática sólida e vasta permite aos jogadores a integração e a participação eficazes no seio do grupo, qualquer que seja o modelo de jogo (Gréhaigne, 1991).

O estudo da organização do jogo de Futebol, realizado através da observação do comportamento dos jogadores e das equipas, oferece a possibilidade de assinalar ações/sequências de jogo que se afiguram representativas da dinâmica das partidas e constituem aspetos a reter para o ensino e treino da modalidade (Garganta, 1997).

## 3.1. Modelação do jogo / Treino do futebol

Como refere Castelo (1994), a aprendizagem e o aperfeiçoamento dos jogadores ou da equipa, só são altamente rentabilizados, quando são contemplados contextos situacionais que evoquem realidades competitivas. Só a partir destes ambientes parece possível recrutar corretamente os diferentes mecanismos, que suportam as tomadas de decisão e as ações motoras de resposta às situação-problema, bem como a outras que se baseiam em mecanismos de emergência de resposta motora.

No Futebol é frequente dizer-se que conforme se quer jogar, assim se deve treinar, o que sugere uma relação de interdependência e reciprocidade entre a preparação e a competição. Tal relação é consubstanciada por um dos princípios do treino, o princípio da especificidade, que preconiza que sejam treinados os aspetos que se prendem diretamente como o jogo (estrutura de movimento estrutura da carga, natureza das tarefas, etc.) no sentido de viabilizar a maior transferência possível das aquisições operadas no treino para o contexto específico do jogo (Garganta, 1997).

Isto é, o estabelecimento de uma relação significativa entre a lógica interna do jogo de Futebol e o modelo de jogo adotado, bem como entre a lógica do jogador e a lógica do processo de treino, passa pelo desenvolvimento e aplicação de cenários de treino/preparação que induzam o modelo de performance que se intenta reproduzir (Garganta, 2005).

Atualmente, uma das preocupações centrais do treinador passa por desenvolver o processo de treino a partir de planeamentos e de programações fortemente influenciados por modelos: de jogo, de jogador, de treino e de preparação (Frade, 1985; Queiroz, 1986; Soares, 1987; Pinto & Garganta, 1989; Castelo, 1994; Garganta 1996).

Como tal, os conceitos de Modelo de Jogo e, por inerência, de Modelo de Treino, Modelo de Jogador, Modelo de Preparação e sua correspondência dinâmica, constituem pressupostos que têm vindo a adquirir uma importância crescente na procura de uma maior eficácia dos jogadores e das equipas (Frade, 1985; Queiroz, 1986; Castelo, 1994; Garganta, 1996; Garganta & Pinto, 1998).

Deste modo, a modelação de jogo permite fazer emergir problemas, determinar objetivos de aprendizagem e de treino, construir e selecionar exercícios (Castelo, 1996), e constatar os progressos dos praticantes em relação aos modelos de referência (Gréhaigne, 1991).

O treinador deverá por isso caracterizar o jogo que pretende implementar para, posteriormente, desenvolver metodologias de treino consentâneas (Garganta, 1997), tendo como interlocutores primordiais os jogadores, visando potenciar e maximizar as suas qualidades/capacidades.

A escolha e a aplicação no treino e na competição do dispositivo posicional dos jogadores no terreno de jogo (sistema de jogo), o(s) método(s) de jogo adotado(s)(defensivo/ofensivo), as circulações táticas dos jogadores, os esquemas táticos dos jogadores, etc., são da exclusiva responsabilidade do treinador.

Desta forma, tendo ele próprio uma conceção, os adapta de forma mais ou menos criativa e mais ou menos eficaz à especificidade dos jogadores individualmente, maximizando assim as suas potencialidades e à equipa no seu conjunto, procurando estabelecer as condições mais vantajosas à concretização das finalidades e dos objetivos pré-estabelecidos (Castelo, 1996).

A este propósito, Guilherme Oliveira (2003) refere que a ideia de jogo do treinador é um aspeto determinante na organização de uma equipa de Futebol. Se o treinador souber exatamente como quer que a equipa jogue e quais os comportamentos que deseja dos seus jogadores, tanto no plano individual como coletivo, o processo de treino/jogo serão mais facilmente estruturados, organizados, realizados e controlados.

## 3.2. O Modelo de jogo a adotar enquanto referência central

A nossa visão do mundo é um modelo, vago e incompleto,

mas serve de base às nossas decisões Castelo, (1996)

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

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

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

Já em 1986, Carlos Queiroz referia que no Futebol a análise dos modelos tático-técnicos tem um papel decisivo no que respeita à obtenção de rendimento. A sua definição deve resultar de uma conceção de jogo que veicule os modelos de ação mais eficazes do Futebol atual, assim como as suas tendências evolutivas de forma a estimular no treino as exigências e dominantes do Futebol Moderno.

Vários autores (Castelo, 1994; Garganta & Pinto, 1998) defendem que o modelo de jogo evoluído (MJE) deve ser encontrado a partir da observação e caracterização do jogo das equipas mais representativas da modalidade, isto é, nas grandes competições internacionais (Campeonatos do Mundo, Campeonatos da Europa, Taças Europeias) e da objetivação das características comuns.

Sendo assim, a reprodução e aplicação prática do modelo de jogo deve permitir a possibilidade, a partir das experiências recolhidas, de tirar novas conclusões, não permanecendo num estado contemplativo e fechado. Deve ter um carácter aberto e criativo, de forma a racionalizar e a otimizar novas ideias e conceções, através da projeção intelectual da essência de um facto capaz de resolver eficientemente diferentes situações de jogo.

Desta forma, achamos de todo pertinente que o Modelo de Jogo não deva ter em si mesmo, um «objetivo final», pode e deve ser sujeito à interrogação sistemática, ou seja, podemos construí-lo, desconstruí-lo, reconstruí-lo, embora deva estar constantemente a ser visualizado.

### 3.2.1 Modelo de jogo – Da conceção à ação

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

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

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

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

Após esta resumida contextualização teórica do Modelo de Jogo, será importante operacionalizar o Modelo de Jogo enquanto variável dependente do estudo. Através da revisão bibliográfica efetuada a diversos autores (Frade, 1985; Castelo, 1996 e 2004; Carvalhal, 2000; Resende, 2002; Oliveira, 2003 e 2004; Santos, 2006;) podemos afirmar que a variável Modelo de Jogo, derivado da sua elevada complexidade, será sempre constituída por um conjunto de sub-variáveis que se podem converter em dimensões, categorias e possíveis sub-categorias.

Pelas referências bibliográficas considerámos que as dimensões possíveis da variável serão os diferentes momentos do jogo. Segundo Santos (2006), um momento do jogo é uma sequência de ações do jogo da equipa, com uma lógica e identidade comum e que se baseia na sua organização do jogo. Congregando os diversos autores supracitados, temos: **Organização Ofensiva; Organização Defensiva; Transição Ataque-Defesa; Transição Defesa-Ataque; e Fragmentos constantes do jogo (Esquemas táticos)**.

Na **Organização Ofensiva**, poderemos sistematizar as seguintes categorias e sub-categorias:

- ✓ Sistemas de jogo
- ✓ Fases do Ataque
  - Construção do processo ofensivo
  - Criação de situações de finalização
  - Finalização
- ✓ Métodos de Jogo
  - Ataque posicional

- Ataque rápido
- Contra-ataque

- ✓ Racionalização do espaço de jogo
- ✓ Portador da bola
- ✓ Apoios ao portador da bola
- ✓ Largura e profundidade
- ✓ Temporização ofensiva
- ✓ Combinações táticas diretas e indiretas
- ✓ Ângulos de jogo
- ✓ Ritmo e tempo de jogo
- ✓ Missões e funções específicas dos jogadores (Guarda-redes; Defesas laterais; Defesas centrais; Médios centro; Médios ala e Avançados)

Na **Organização Defensiva**, poderemos elencar as seguintes categorias e sub-categorias:

- ✓ Sistemas de jogo
- ✓ Fases da defesa
  - Equilíbrio defensivo
  - Recuperação defensiva
- ✓ Métodos de jogo
  - Defesa individual
  - Defesa à zona
  - Defesa mista
  - Defesa zona pressionante
- ✓ Pressão no portador da bola
- ✓ Coberturas defensivas
- ✓ Concentração defensiva (largura e profundidade)
- ✓ Anulação das linhas de passe
- ✓ Organização da última linha defensiva
- ✓ Articulação da última linha defensiva
- ✓ Participação total ou parcial de todos os jogadores
- ✓ Oscilação defensiva (largura e profundidade)
- ✓ Temporização defensiva
- ✓ Missões e funções específicas dos jogadores (Guarda-redes; Defesas laterais; Defesas centrais; Médios centro; Médios ala e Avançados)

Na **Transição Defesa-Ataque**, poderemos elencar as seguintes categorias e sub-categorias:

- ✓ Jogo direto
- ✓ Jogo indireto/apoiado
- ✓ Recuperação da posse da bola
- ✓ Concentração vs Espaço (largura e profundidade)
- ✓ Alteração do processo defensivo para o ofensivo
- ✓ Temporização ofensiva

- ✓ Missões e funções específicas dos jogadores (Guarda-redes; Defesas laterais; Defesas centrais; Médios centro; Médios ala e Avançados)

Na **Transição Ataque-Defesa**, poderemos elencar as seguintes categorias e sub-categorias:

- ✓ Pressão sobre o portador da bola
- ✓ Coberturas defensivas
- ✓ Perda da posse de bola
- ✓ Concentração defensiva
- ✓ Alteração do processo ofensivo para o defensivo
- ✓ Recuperação defensiva
- ✓ Temporização defensiva
- ✓ Temporização com interrupção de jogo
- ✓ Missões e funções específicas dos jogadores (Guarda-redes; Defesas laterais; Defesas centrais; Médios centro; Médios ala e Avançados)

No momento **Fragmentos constantes do jogo, ou seja, situações de bola parada**, poderemos elencar as seguintes categorias e sub-categorias:

- ✓ Lançamento de linha lateral
- ✓ Livres direto e indireto
- ✓ Pontapés de cantos

O quadro conceptual de sub-variáveis apresentado anteriormente, são exclusivas do domínio tático-técnico do jogo de futebol, quer no plano coletivo quer individual. No entanto, acreditamos que possa haver influência de outros domínios, mais especificamente o físico e o psicológico, na construção do Modelo de Jogo do treinador.

Os momentos/fases de transições defesa/ataque e ataque/defesa são ricos em variações marcantes na dinâmica do jogo, a sua importância poderá ser fundamental para a eficácia da dinâmica do jogo de uma equipa, isto porque induzem desequilíbrios importantes implicando muitas das vezes desorganizações nas equipas em confronto. Vários treinadores de excelência vêm salientando a importância dos momentos de transição – Mourinho, 2003 (cit. por Amieiro, 2004); Wenger, 2008, Queiroz, 2003 (cit. por Almeida 2006). Oliveira em 2004 aponta que a tónica destes momentos de transição será o aproveitamento iminente da desorganização das equipas nos instantes imediatos à perda ou recuperação da posse de bola. Também Garganta (2006) aponta as transições de fase como sendo fases críticas do jogo com grande importância para a eficácia da dinâmica de jogo. Explorando um pouco mais aprofundadamente o tema da transição após recuperação de bola, facilmente se percebe que a forma como ela **decorre e é** aproveitada pela equipa depende de um sem número de fatores que vão desde a zona onde a bola é recuperada, à capacidade do jogador que a recuperou para lidar de forma técnica/tática eficaz com uma situação de pressão/não pressão imediata por parte dos adversários, passando pelos níveis de organização da

equipa e da equipa adversária no momento em que se dá a recuperação, o próprio tempo decorrido de jogo e até mesmo o resultado poderão ter influência direta na forma como é encarada e explorada essa mesma transição. Portando o contexto, o "como", o "quando", o "onde", o quem", etc. irão seguramente ser fatores a condicionar e propiciar todo um conjunto de diferentes transições.

Será importante, no entanto e concordando com Garganta (2006), alertar para o facto de que com a identificação de diferentes fases/momentos não se pretender fragmentar o jogo em elementos, mas sim "entretecer os respetivos ingredientes específicos", facilitando a criação de cenários de organização que envolvam o "gérmen do jogo".

Percebe-se esta importância de interligação e interdependência dos diferentes momentos do jogo nas palavras de alguns autores, Queiroz (2006) "(…) com bola se defende e ataca e sem bola se defende e ataca(…) O equilíbrio defensivo é o argumento fundamental de um bom ataque."; ou Mourinho, 2003 (cit. por Amieiro 2004) "(…) quando se possui a bola, também se tem que pensar defensivamente o jogo, da mesma forma que, quando se está sem ela e se está numa situação defensiva, também se tem que estar a pensar no jogo de uma forma ofensiva e a preparar o momento em que se recupera a posse de bola."

# 4. Planificação conceptual e planificação estratégico-tática da equipa: Interatividade contextual

Segundo Castelo (2009), a planificação conceptual da equipa da equipa exprime-se no seu modelo de jogo, o qual é consubstanciado: a) a partir da análise organizacional da equipa (os seus valores e intenções) no presente; b) pela conceção de jogo por parte do treinador, na qual se incluem as tendências evolutivas do próprio jogo; e c) pela definição de orientações de trabalho da equipa e as vias para atingir os objetivos pretendidos.

A eficácia da organização de uma equipa de Futebol passa indubitavelmente por um planeamento claro, consciente e coerente das finalidades e objetivos, que por si só estabelecem diferentes operações inerentes à construção e desenvolvimento de uma equipa (Castelo, 1996).

Na elaboração do modelo de jogo da sua equipa, Marisa Gomes (2010 cit. Por Tamarit, 2013) diz-nos que esta construção está diretamente influenciada pelo contexto a que chegamos.

Neste sentido, o modelo de jogo e de treino da equipa do SCB, teve como base as conceções de jogo do treinador principal, Prof. Jesualdo Ferreira (TJF), que foi ao encontro da cultura de vitória e exigência recentes do clube (últimos dez anos), manifestados pela direção do clube e pela exigência que os adeptos do clube transmitem.

Um modelo de jogo que procura constantemente ter a posse de bola de modo a assumir o domínio de jogo, e quando não o tiver, que tenha o controlo, através de uma circulação criteriosa da posse de bola (sem perda de posições no momento da perda da posse de bola).

Este modelo terá um caracter evolutivo e adaptativo que se baseará na possibilidade do jogador se expressar e crescer individualmente, dentro de uma organização coletiva rígida sobre princípios e rotinas fundamentais.

## 4.1. Modelo de jogo do SCB: Princípios e rotinas fundamentais

Todo este trabalho suporta-se na constante recolha de opiniões e ideias com o TJF (de que faço parte da sua equipa técnica nas últimas duas épocas desportivas, tendo completado mais de 400 unidades de treino em conjunto), com qual pretendi aceder aos modelos mentais e à sua perceção relativamente a alguns aspetos diretamente relacionados com o nosso modelo de jogo / modelo de treino.

Parece desde já importante salientar como ponto de partida o facto de o TJF ter um entendimento do jogo que, apesar de passar pela aceitação dos cinco grandes pilares sugeridos (organização ofensiva, a organização defensiva, a transição defensiva, a transição ofensiva e as bolas paradas/esquemas táticos), destaca a importância de poder "…acontecer haver aqui ou ali, algum momento em que esses cinco pilares tenham alguma coincidência."

Como pudemos perceber do trabalho diário, o TJF salienta esta forte relação e uma espécie de sobreposição relativa a diferentes momentos, como por exemplo na ocupação racional dos espaços e simultaneamente no número de jogadores que tenho é a zona, até pelo equilíbrio que permite que define o método (defensivo) e que simultaneamente prepara todo o processo ofensivo, ou seja, que neste processo coletivo defensivo, toda a equipa, ocupa espaços, espaços fundamentais para atacar bem e, de igual modo, quando se refere a um conceito de jogo que importante, é que quando eu estou a atacar eu estou a começar a defender.

Figura 1 – Princípios gerais SCB (adaptado Jesualdo Ferreira, 2014)

Figura 2 – Princípios gerais SCB – tarefas ofensivas e defensivas (adaptado Jesualdo Ferreira, 2014)

Figura 3 – Princípios ofensivos SCB (adaptado Jesualdo Ferreira, 2014)

### 4.1.1. Sistemas de jogo

**Sistema de jogo principal:** GRx4x3x3

**Sistema de jogo alternativo:** GRx4x2x3x1

### 4.1.2. Organização dinâmica

**Organização ofensiva**

**Princípios gerais:**

- Proteção da bola: tendo a posse, somos donos do jogo. Não perder a bola, mas quando acontecer não perder posições em campo, fazendo uma ocupação racional do espaço.
- Triângulo como referência para os posicionamentos ofensivos dos médios e na sua relação com os avançados. A importância dos jogadores tem de quebrar linhas adversárias (sair das suas linhas normais de funcionamento), mas mantendo por norma os mesmos vértices do triângulo, em que o "6" corresponderá ao vértice mais recuado.
  Se o jogador 8 (fig. 4) fizer este movimento exterior (1 na fig. 4), o 6 não deve fazer este movimento (2 na fig. 4), mas sim, deslocar-se de forma manter o triângulo (3 na fig. 4), e o outro MO, faz movimento mais exterior (4 na fig. 4) ou mais interior (5 na fig. 4), para manter, não o mesmo, mas igualmente outro triângulo (B na fig. 4), ficamos com triângulo mais fechado ou mais aberto (A na fig. 4).

Figura 4 – Modelo de jogo SCB: Triângulo como referência para os posicionamentos ofensivos dos médios (adaptado Jesualdo Ferreira, 2014)

- Construção curta e apoiada procurando através dos princípios descritos na figura 3, encontrar linhas de passe dentro da estrutura adversária que permita a penetração da equipa no espaço defensivo adversário;
- 1ª fase construção: 2 defesas centrais abertos pelas linhas laterais da grande área, defesas laterais profundos, um médio (6) entre os defesas centrais para construção, os outros 2 médios a ocuparem o espaço central, na procura de linhas de passe. Os 3 avançados, encostados numa primeira

fase à alinha defensiva adversária e posteriormente os extremos a fazerem movimentos interiores coordenados com os movimentos dos médios e a profundidade dos laterais;

Figura 5 – Modelo de jogo SCB: Organização ofensiva - 1ª Fase de construção

- Circulação segura da bola procurando jogo exterior numa 1ª fase, procurando movimentações sem bola que libertem espaço interior na estrutura do adversário;
- Entrando a bola num dos corredores (receção orientada do lateral) relacionam-se fundamentalmente 3 jogadores (DL, EXT; MO); fazendo constantemente triângulos ofensivos para combinações diretas ou indiretas, quer em profundidade (passes frontais – quebrar linhas); O MC (6), os 2 DC e DL não envolvido na ação ofensiva (muitas vezes subindo à posição de médio, ocupando uma posição na linha do MD), dão cobertura à circulação e equilibram o espaço, vigiando transição contrária e oferecendo solução para VCJ;

Figura 6 – Modelo de jogo SCB: Organização ofensiva - Construção de triângulos ofensivos

- Trocas de posição entre os MO e EXT: movimento interior do EXT na procura de receção da bola em zona difícil de controlar pelo DL e nas costas dos médios adversários e movimento de rutura do MO no espaço deixado livre ou apoio (triângulo ofensivo) para combinação com movimento em profundidade do lateral;

Figura 7 – Modelo de jogo SCB: Organização ofensiva – jogo interior do EXT

## Criação de situações de finalização

## Princípios gerais:

- Aumento da velocidade, mobilidade e agressividade ofensiva no momento de criação de desequilíbrio;
- Relações predominantes nos CLS: (1) Extremo interior – Extremo vem para espaço interior para receber e jogar entre linhas (passes para diagonais curtas) ou aclarar espaço exterior para entrada de DL ou MO; (2) Extremo exterior – recebe em largura para explorar situações de 1x1: movimento interior para remate ou exterior para cruzamento, ou para combinações curtas com MO ou DL explorando as diagonais entre DC e DL do adversário;

Figura 8 – Modelo de jogo SCB: Criação de situações de finalização – movimento interior EXT (aproximação do PL) e profundidade dos MO

- Alternância constante entre jogo interior / exterior com os 2 MO oferecem constantemente linhas de passe interiores no CRC que permitam que o jogo evolua entre linhas. O extremo do corredor contrário ao qual se está a jogar, atua como quarto médio;
- Numa 1ª fase da criação de situações de finalização, os 3 jogadores mais avançados (2 EXT e AV e por vezes também o MO) encostam na linha defensiva adversária (ganhando o máximo de profundidade possível), iniciando a partir daí os movimentos entre linhas dos 2 EXT (troca com o MO ou profundidade do LT) e de apoio do AV;

Figura 9 – Modelo de jogo SCB: Criação de situações de finalização – EXT e PL encostam na linha defensiva adversária

- O espaço do AV é preferencialmente o CRC, oferecendo linhas de passe em apoio (combinações diretas ou indiretas) e soluções para diagonais curtas entre DC e DL;
- A equipa evolui no terreno de forma compacta e apoiada; os DCs e MD têm papel importante nas ações de VCJ após saída da bola de uma zona de

pressão e através preferencialmente de passes curto e médio (frontais quando possível);

## Finalização

**Princípios gerais:**

- Explorar a qualidade, criatividade e velocidade dos jogadores, potenciando a sua capacidade, quer em ações individuais (1x1 interior para remate ou 1x1 exterior para cruzamento) quer em combinações a 2 ou 3 jogadores (triângulo DL-EXT-MO/PL), mantendo sempre os princípios da equipa (fig.3);
- Alternância da zona e tipo de cruzamentos; cruzamentos de 1ª linha (mais perto da linha de fundo) que alternem a trajetória pelo solo e aérea; ou 2ª linha ("cruzamento das meias") explorando espaço entre linha defensiva e GR adversário;

Figura 10 – Modelo de jogo SCB: Finalização - 1x1 EXT com apoio de LT (ocupação posições do PL, EXT e MO)

- Ocupação racional dos espaços de finalização de modo a cobrir os três espaços de baliza (1º poste, 2º poste e zona central da baliza) mais uma linha atrasada (grande penalidade); Esta ocupação pretende-se que seja efetuada em linhas diferentes de modo que a trajetória da bola tenha sempre um destino possível;
  O PL ocupará preferencialmente o 1º poste e zona central, o EXT contrário no 2º poste e o MO sobre a zona de grande penalidade; os jogadores podem e devem permutar posições (garantindo a ocupação das zonas) de modo a dificultar as marcações do adversário;
- A segunda vaga que suporta a primeira linha, aparece 1 ou 2 MO, dando soluções para VCJ e garantir a 2ª bola, o DL que não participa na ação ofensiva um pouco atrás e se não tiver marcações a efetuar, sempre preparado numa VCJ para combinar com o EXT ou ação 1x1; O DL do lado da bola

relaciona-se com EXT e MO na procura de desequilíbrios na estrutura adversária;

Figura 11 – Modelo de jogo SCB: Finalização – Ocupação de espaços em situações de finalização

- O GR, DCs e MD têm um posicionamento final ativo, vigilante, encurtando os espaços entre setores, compactando a equipa na sua fase ofensiva;

## Transição defensiva

Segundo TJF, no momento em que se perde a bola é vital diminuir o tempo para pressão imediata (se essa for a decisão) ou que se reagrupa para ocupar espaços.

**Princípios gerais:**

- Interpretação, compreensão e tomada de decisão em função de cada situação, no mais curto espaço de tempo;
- Posicionados em qualquer momento para que no momento da perda, estarmos bem posicionados (figs. 8 e 11). Os dois DCs, O DL não envolvido no processo ofensivo ocupa uma posição no meio campo, na linha do MD ou mais à frente em caso de não haver jogadores adversários;
- Reação rápida sobre o portador da bola e linhas de passe próximas pelos jogadores mais próximos de modo a poder recuperá-la rapidamente ou provocando o erro ao adversário – *sem bola toda a equipa corre*;
- Se a equipa adversária sair da pressão ou por erro da nossa equipa, em igualdade ou inferioridade numérica, e não havendo a possibilidade imediata de pressão sobre o portador da bola, manter a concentração defensiva, temporizando para regresso ajudas (se possível a temporização permita uma falta com interrupção do jogo), que leve o adversário a uma decisão precipitada e perda da posse de bola.

Figura 12 – Modelo de jogo SCB: Transição defensiva – Temporização e concentração defensiva

## Organização defensiva

Uma ideia de base do nosso modelo, respeitante ao processo defensivo, é defender bem para atacar bem. A equipa entender que, defendemos para a equipa atacar melhor e só com um objetivo, tirar a bola ao adversário e a partir daí construir o nosso jogo.

**Princípios gerais:**

- Estrategicamente e de uma forma geral, defendemos sempre no sentido de conduzir os jogadores da equipa adversária para onde nós queremos de modo a tirar vantagem depois nas transições. Para isso temos posicionamentos e ações subsequentes a esses posicionamentos;

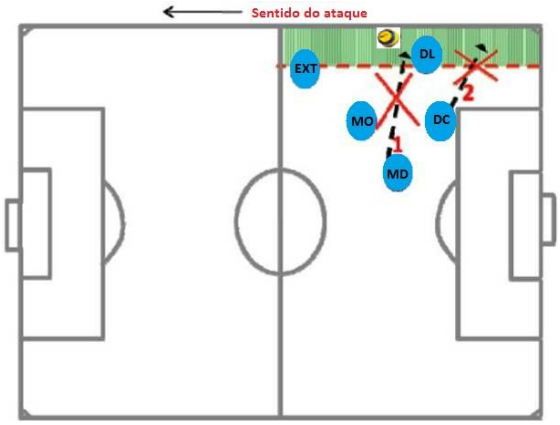


Figura 13 – Modelo de jogo SCB: Referências de posicionamento defensivo dos DC e MD (adaptado Jesualdo Ferreira, 2014)

O DC do lado da bola e o MD só em necessidade extrema se deslocam ao CRL (zona verde na fig. 13 e 14a). Proteção da zona central (fundamental) para que no momento que o adversário tente fazer VCJ temos jogadores bem colocados.

- Assumimos uma divisão “funcional”, (1) uma estrutura do lado da bola que deverá assumir um tipo de comportamentos perante a bola (pressão no portador da bola, coberturas defensivas, concentração defensiva -largura e profundidade, anulação das linhas de passe, organização e articulação da última linha defensiva,) ao qual a (2) estrutura do lado oposto deverá dar uma resposta imediata em termos de ajuste posicional (oscilação defensiva em largura).
  Os dois centrais (1 e 2 na fig. 13) que sob o lado da bola, se movimentam como representado em 3 (fig. 13) e a estrutura de 5 jogadores para lá da zona verde (fig. 13) e evidentemente, todos os restantes (4 na fig. 13) têm resposta imediata em termos de ajuste posicional.

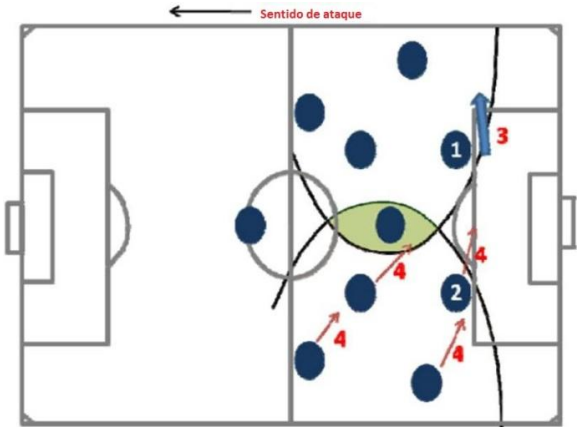


Figura 14 – Modelo de jogo SCB: Movimentação coletiva defensiva em função da bola (adaptado Jesualdo Ferreira, 2014)

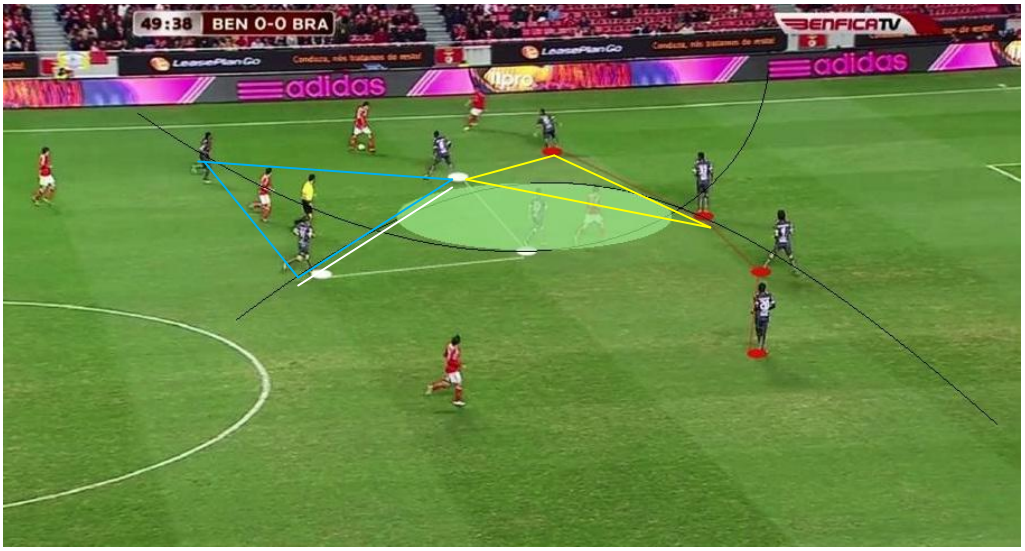


Figura 14a – Modelo de jogo SCB: Movimentação coletiva defensiva em função da bola (real) (adaptado Jesualdo Ferreira, 2014)

- Criação e manutenção de triângulos defensivos (fig. 14a) como uma referência que deve orientar os ajustes posicionais defensivos, assegurando constantemente as coberturas defensivas.
- O método defensivo escolhido é a zona. Em todos os treinos está a zona e todos os posicionamentos defensivos (regras de ação individuais e coletivas que os jogadores devem cumprir) que dão corpo à zona (boas coberturas defensivas, bons equilíbrios, "marcamos" o espaço e não o adversário, bons posicionamentos individuais). Referências constantes no comportamento zonal (bola – colega – espaço de jogo – adversário).
- Relativamente a bons posicionamentos defensivos, definimos posição lateral ou apoios laterais (nunca frontais) perante o adversário, com este tipo de orientação de apoios, quando o passe entra é mais fácil de dominar até porque já estou em movimento.
- Com o oponente em posse de bola, a nossa equipa baixa para um bloco médio, tentando orientar o jogo adversário para jogo exterior (fig. 14a), quando a bola entra no DL ou EXT, a bola fica pressionada (fechada), a equipa assume uma atitude mais pressionante sobre o CRL, impedindo VCJ pelo CRC (fig. 14a).
- Com a bola em posse dos DC e aberta, a equipa adota um posicionamento zonal compacto entre linhas que impeça o adversário jogar dentro da nossa estrutura (fig. 15).

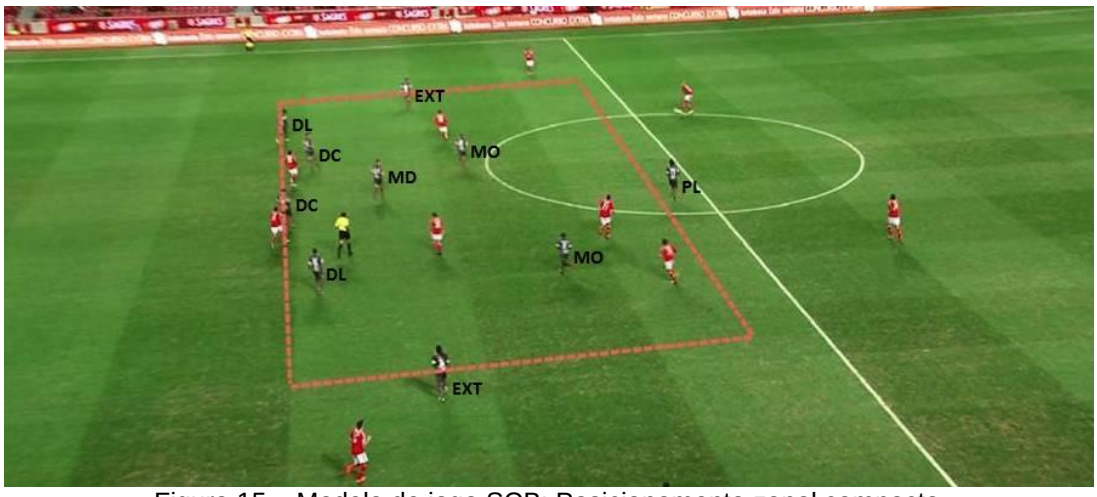

Figura 15 – Modelo de jogo SCB: Posicionamento zonal compacto

- O bloco defensivo deverá oscilar entre um posicionamento mais subido ou mais recuado no terreno de jogo, orientado coletivamente e individualmente por estímulos identificados por todo o grupo (passe atrasado, bola a ser disputada no ar, adversário a receber a bola de costas para o jogo). Nestas tomadas de decisão do bloco defensivo, tem especial importância quando se encontra "aberta" ou "fechada", ou seja, quando o portador da bola tem ou não possibilidade de verticalizar o jogo da sua equipa.
  Sempre que a bola esteja sem pressão (aberta) a zona e os posicionamentos mais profundos devem estar mais presentes, para evitar a utilização da equipa adversária de espaços mais profundos.

Figura 16 – Modelo de jogo SCB: Oscilação do bloco em função de bola "aberta" ou "fechada"

- Por norma os médios defendem fora da área (fig. 17) e, de preferência, respeitando as referências posicionais (o triângulo) entre os três jogadores do meio campo. Estando, ao mesmo tempo (1) preparados para a segunda bola e (2) depois tentar fazer a transição. A exceção a esta "regra" diz respeito a necessidade de *acompanhamento de movimentos de rutura* (A na fig. 17) dos adversários que ocupam as zonas de responsabilidade defensiva dos médios do SCB. Esta é a um dos únicos momentos, que há necessidade de marcação individual, acompanhar até ao fim os movimentos de rutura (seta azul na fig. 16) afim de não surpreender os DC com estes movimentos. Nestes momentos os outros dois médios efetuam os ajustes necessários para manter o equilíbrio. Já a resposta, coletiva e individual, perante outros movimentos dos adversários que não de rutura, deverá ser de manutenção posicional, contemplando o acompanhamento dos adversários pelos jogadores responsáveis pela zona onde eles se encontram até entrarem na zona de responsabilidade de outro jogador, sendo ativados os sistemas de coberturas e equilíbrios defensivos, tendo em conta referências posicionais, nomeadamente o que designamos triângulos defensivos (fig. 14a).

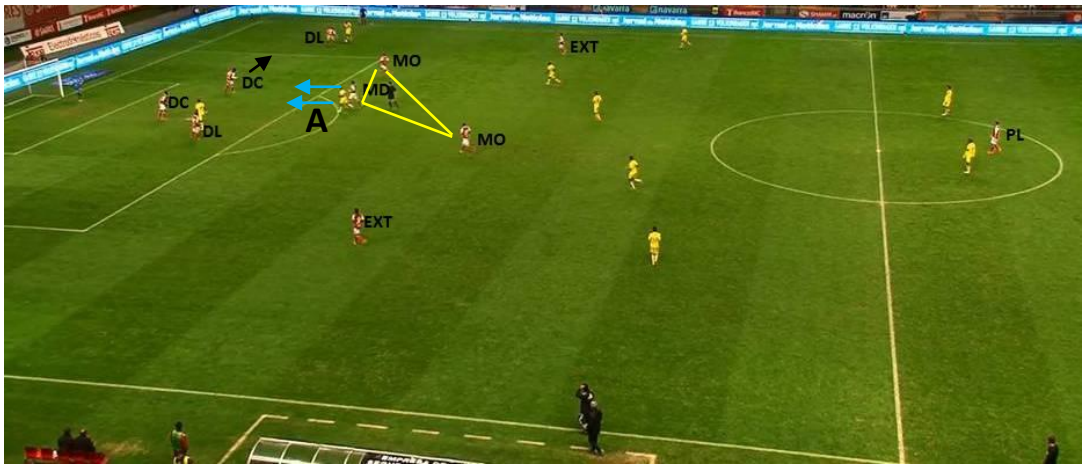


Figura 17 – Modelo de jogo SCB: Posicionamentos defensivos dos médios

## Transição ofensiva

**Princípios gerais:**

- Dois pontos importantes na transição: (1) diminuir o tempo de transição e (2) controlar o jogo. Portanto, ao diminuir o tempo, deveremos ter sempre, o controlo do jogo. A situação exige uma tomada de decisão entre (1) ataque rápido ou (2) ataque posicional. Exige aprender a observar e o compreender o jogo, elegendo a melhor resposta para cada situação – não queremos dar a bola ao adversário para ele atacar novamente.
- Constante incidência na tomada de decisão: após ganhar a bola, decidir para a frente, decide permanentemente para atacar, aqui sobressai um aspeto muito treinado: receções orientadas, receções para a frente.
  Esta ação tática individual (mesmo sob pressão) é crucial, porque se no momento da recuperação o jogador (4 na fig. 18) recebe com a cara para trás e joga para B (fig. 18), perdemos tempo e espaço. Se o mesmo jogador recebe com a cara para a frente (zona cinzenta na fig. 18) com o campo visual representado, pode jogar para C (fig. 18) ou VCJ para 2 ou 3.

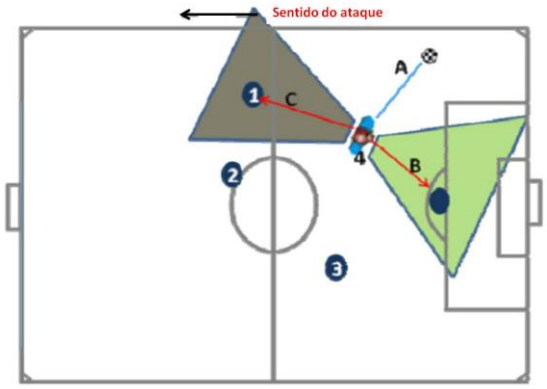


Figura 18 – Modelo de jogo SCB: Receções orientadas (adaptado Jesualdo Ferreira, 2014)

Na organização defensiva, existem 5 a 6 jogadores que estão em dupla posição, posição de cobertura defensiva e equilíbrio e posição para 1ª ação ofensiva. No momento que ganhamos a bola, temos jogadores nos três corredores (1, 2 e 3 na fig. 19) temos a maior largura possível (3 na fig. 19), um jogador livre (JL na fig. 19) para poder receber fora de pressão e tomar a melhor decisão. Os 3 avançados deverão assumir tarefas, conquistar espaços e fazer uma adequada gestão do tempo.

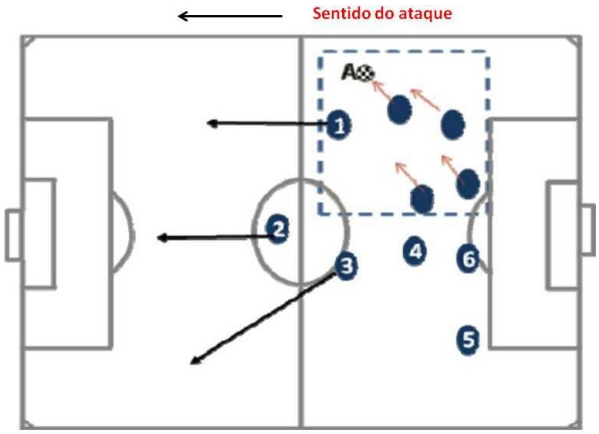


Figura 19 – Modelo de jogo SCB: Jogadores melhor posicionados para atacar no momento da recuperação da bola (adaptado Jesualdo Ferreira, 2014)

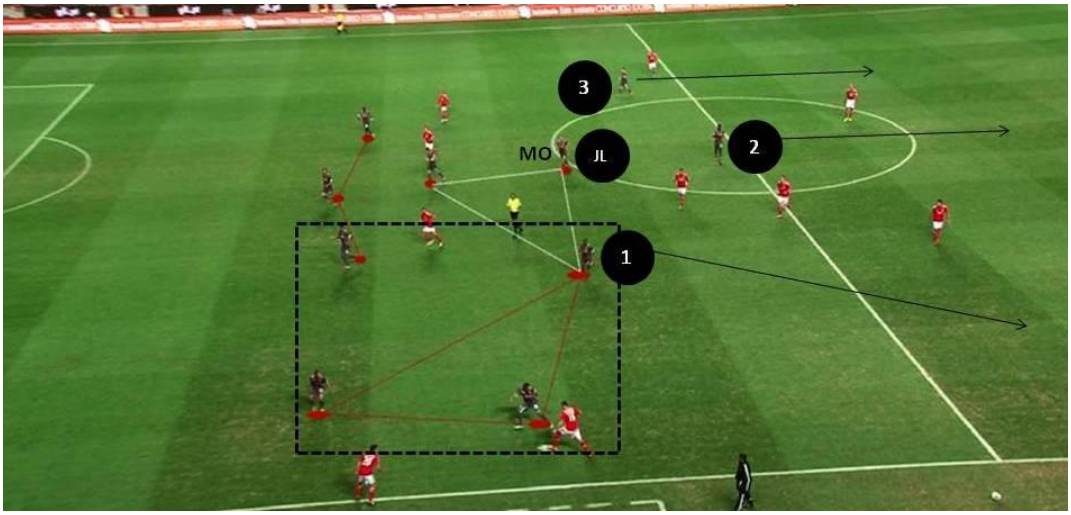


Figura 19a – Modelo de jogo SCB: Jogadores melhor posicionados para atacar no momento da recuperação da bola (real)

- Ganhar a bola por pressão ou por interceção implica comportamentos diferentes:
  - Um jogador ganhou a bola por **pressão** e ficou com a bola dominada – progredir (a equipa adversária perdeu um elemento); Temos que "os matar", isto é, provavelmente do lado da bola, não vai aliviar a carga, se levar a bola e jogo para o outro lado é deixar de provocar o erro. Este movimento obriga a duas coisas, à mobilidade da nossa equipa e à resposta do adversário a essa mobilidade, com uma dificuldade, os adversários (zona A na fig. 20) passam a estar alerta e não podem tomar decisões erradas.

Se em vez de fazer isto, voltar para trás, a estrutura B (fig. 20) mantém-se imóvel e expectante.

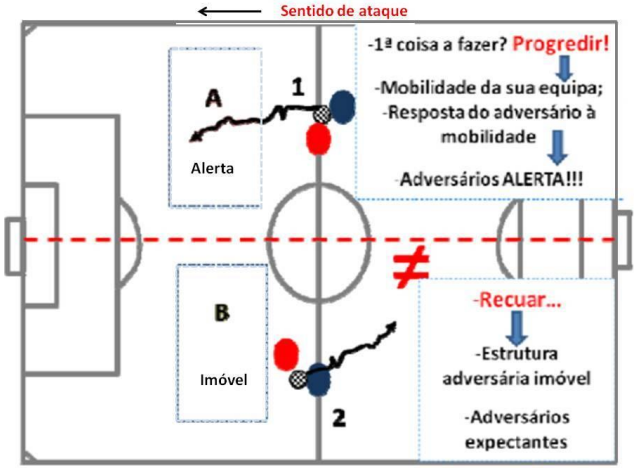


Figura 20 – Modelo de jogo SCB: Ganho por pressão (adaptado Jesualdo Ferreira, 2014)

- Ganhei a bola por uma **interseção** – pensar, decidir bem, não perder (a equipa adversária mantém a estrutura). Consegui intercetar (2 na fig.21) um passe de 1 (fig. 21), mas ele não perdeu posição. A equipa adversária está fechada, mantêm os quatro defesas, os três médios e nós os três avançados. Temos de ler bem a situação quando não se cria as duas coisas fundamentais numa transição, tempo e espaço, então muitas vezes temos de jogar no "controlo", ficar com a bola.

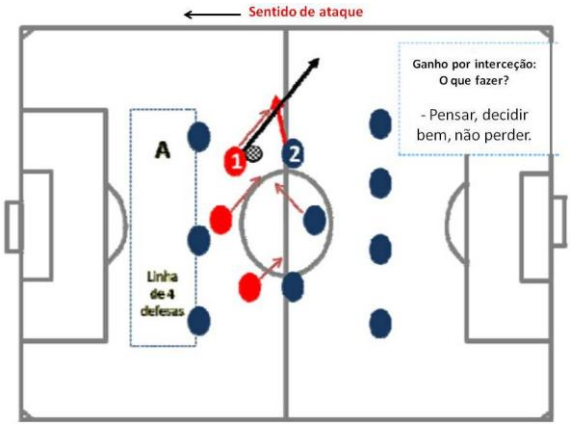


Figura 21 – Modelo de jogo SCB: Ganho por interceção (adaptado Jesualdo Ferreira, 2014)

### 4.1.3. Organização fixa

Nos esquemas táticos ofensivos, iremos colocar os posicionamentos de base, com inúmeras variantes, mas em que tem sempre como objetivos a ocupação das 3 zonas de finalização (salvo questões estratégicas a mudar por fragilidade /poder adversário).

## Esquemas táticos: Cantos ofensivos

Os posicionamentos básicos pré-estabelecidos nos cantos ofensivos: 5 jogadores na área, 1 a bater, 1 fora da área e 3 atrás, em que os jogadores que se encontram nos CL podem se envolver no canto curto (fig.22). Comportamentos distintos também em função da marcação da equipa adversária: zona ou HxH.

Figura 22 – Modelo de jogo SCB: Esquemas táticos – Cantos ofensivos

## Esquemas táticos: Livres laterais ofensivos

Figura 23 – Modelo de jogo SCB: Esquemas táticos – Livres laterais ofensivos

Os posicionamentos básicos pré-estabelecidos nos livres laterais ofensivos: 4/5 jogadores na área, 1 a bater com apoio do LT para combinação, 1 fora da área e 3 atrás em que os jogadores que se encontram nos CL podem envolver e criar situação de 3x2, obrigando a tirar um jogador da zona/área adversária (fig.23).

## Esquemas táticos: Cantos defensivos

Figura 24 – Modelo de jogo SCB: Esquemas táticos – Cantos defensivos

Os posicionamentos básicos pré-estabelecidos nos cantos defensivos: 7 homens na zona (fig. 24), mais aberta ou fechada em função se o canto é batido aberto ou fechado. Dois homens no bloqueio aos jogadores mais fortes adversários nestas situações e um (mais o homem da zona 2) atento a combinações de canto curto.

## Esquemas táticos: Livres laterais defensivos

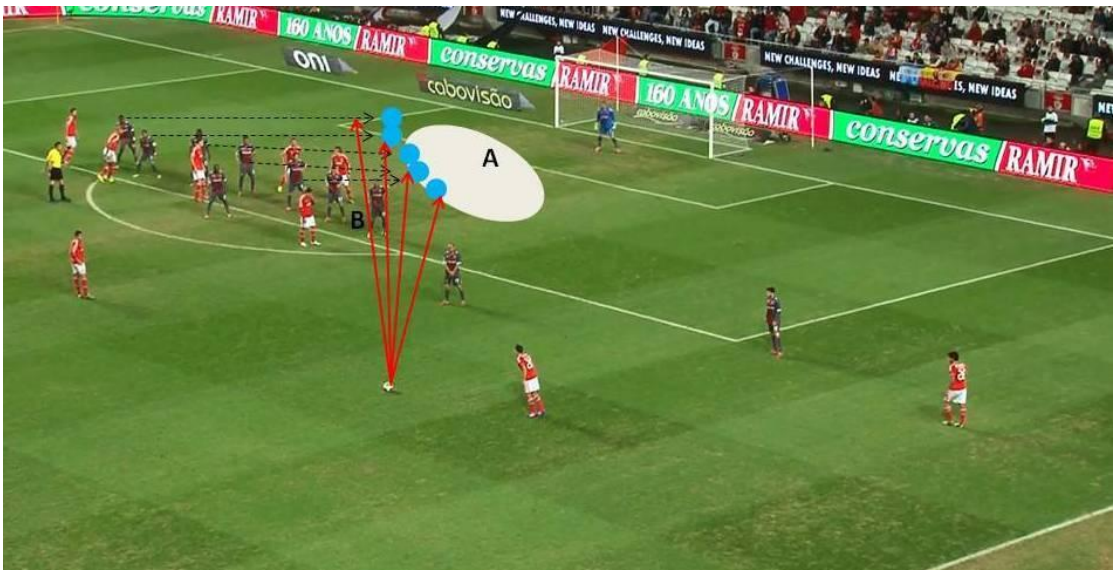


Figura 25 – Modelo de jogo SCB: Esquemas táticos – Livres laterais defensivos

Defendemos os livres laterais à zona. Numa percentagem quase máxima, as trajetórias principais da bola estão representadas pelas setas a vermelho (fig. 25). Portanto o objetivo é fechar as duas diagonais (as zonas A e B na fig. 25), partindo de uma linha inicial (jogadores na fig. 25) para uma final, representada pelas bolas azuis (fig. 25). A partir do momento que os adversários podem entrar, os meus jogadores

deixam de ficar em linha, passando a uma diagonal, tentando evitar ao máximo, a colocação de adversários dentro da nossa linha.

Os posicionamentos básicos pré-estabelecidos nos cantos defensivos: 7 jogadores em zona, em que os últimos 5 fazem a diagonal, os primeiros 2 mantêm posição. 1 ou 2 jogadores na barreira e possíveis combinações e, 1 fora da área.

# CAPÍTULO III – Modelo de Preparação

# 5. Modelo de treino

O modelo de jogo conceptualizado necessita de um modelo de treino congruente e específico que o operacionalize. Para tal, há necessidade de se treinar como se estivesse em competição, ou seja de selecionar e recriar cenários similares aos que ocorrem na competição ao nível das componentes estruturais – volume, intensidade, densidade e frequência – e das condicionantes estruturais – regulamento, espaço, tático-técnica, tempo, número e instrumentos – assim como estimular o desenvolvimento de atitudes e aperfeiçoamento de comportamentos promovidos pela utilização dos diferentes métodos de treino (Castelo, 2014).

Quanto maior o grau de congruência do modelo de treino, por intermédio da opção por metodologias específicas entre as que estão à disposição do treinador, e o modelo de jogo, conceptualizado por este, maiores serão as possibilidades para uma superação constante dos jogadores e da equipa (Castelo, 2014).

Para isto resulta fundamental que o modelo de jogo seja reproduzido de forma sistemática pelo modelo de treino, sendo por este representado sempre que possível, e servindo como guião à opção e sequenciação pelos diferentes métodos de treino no planeamento das sessões e microciclos de treino (Castelo, 2014).

Castelo (2014) refere mesmo que desta constatação não se deve inferir a absoluta opção por metodologias de treino específicas, mesmo que estes proporcionem uma maior adaptação e consequentes desempenhos superiores em competição, isto porque momentos haverão em que os métodos de treino poderão ser optados com vista ao aperfeiçoamento de um determinado gesto técnico, por exemplo o passe, ou a execução de um esquema tático, como um pontapé-de-canto ofensivo, ou o desenvolvimento de uma capacidade condicional, como por exemplo a resistência.

Mas como se verifica e constata então a maior ou menor especificidade de um método de treino?

Esta é função do grau de semelhança com o modelo de jogo conceptualizado pelo treinador, sendo que daqui resulta que a cada modelo de jogo conceptualizado corresponderá um modelo de treino específico para o operacionalizar (Castelo, 2014).

Tal como referimos para a conceção de um modelo de jogo, deste derivará a necessidade de conceptualização e operacionalização de um modelo de treino que força o treinador a priorizar de forma eloquente o que deve treinar, quando e através de que cenários, e com que nível de complexidade (Castelo, 2014).

Sendo o modelo de jogo o referencial do modelo de treino, o treinador deve procurar as metodologias de treino específicas que promovam o desenvolvimento da forma de jogar, das funções ou tarefas específicas dos jogadores nas diferentes fases, etapas ou momentos do jogo.

O modelo de treino através dos métodos de treino decididos, mesmo os que apresentem uma maior representatividade, isto é um maior grau de semelhança com a competição e o modelo de jogo conceptualizado, fica sempre aquém da competição como já vimos.

Segundo Castelo (2014), todos os métodos de treino configuram uma maior ou menor leque de possibilidade de resolução por parte dos jogadores e da equipa, inibindo ou amplificando partes de um todo que se pretende desenvolver e aperfeiçoar, sendo que somente algumas decisões/ações que emergem dos diferentes contextos situacionais propostos são possíveis e viáveis de emergir.

Isto é feito com o objetivo de especificar e privilegiar certas relações entre jogadores intra ou inter setorialmente com vista ao desenvolvimento de rotinas e padrões de jogo (Castelo, 2014), devendo ser uma opção ponderada e assumida pelo treinador que, mesmo alterando e agindo por intermédio de cenários mais ou menos próximos do que é a competição mas nunca idênticos, procurará um afastamento de maior ou menor grau dessa realidade competitiva consoante o que considerar mais eficaz no sentido de potenciar operacionalizar o modelo de jogo que quer ver implementado na competição.

O método de treino deverá operacionalizar, dentro de determinados limites, as principais características do modelo de jogo no que concerne ao sistema tático, tarefas ou missões táticas dos jogadores e princípios de jogo, nas diferentes fases, etapas ou momentos do jogo (Castelo, 2014).

Necessitamos neste ponto de elucidar que tipo de ferramentas operacionais, isto é, que exercícios ou métodos de treino tem o treinador à disposição para operacionalizar o modelo de treino.

Socorremo-nos das propostas de Castelo (2009; 2014) para abordarmos os fatores estruturais dos exercícios de treino – componentes e condicionantes – e uma taxinomia dos exercícios de treino.

Como componentes estruturais do exercício de treino, das quais resulta o nível de adaptação funcional dos jogadores, temos:

- Volume – representa o aspeto quantitativo da atividade do jogador ou da equipa, sendo exprimido por unidades de medida em função de tempo, distância, número de repetições, entre outros. O volume altera-se em função do modelo de jogo, isto é, para uma equipa que assente o seu processo ofensivo, por exemplo, num ataque continuado necessitará de acumular volumes elevados. O seu incremento pode ser conseguido pelo aumento da duração do exercício, pelo aumento do número de repetições, pelo aumento do tempo de execução, pelo aumento da duração da sessão de treino e pelo aumento do número de sessões de treino. Esta componente apenas determina o grau de especificidade do método de treino relativamente ao modelo de jogo quando complementado pela intensidade.
- Intensidade – representa o aspeto qualitativo da atividade do jogador ou da equipa, isto é, trata-se da frequência de execução motora dos jogadores ou da equipa em resposta às situações de treino na unidade de tempo. Podemos verificar 4 níveis de intensidade – baixa, média, ajustável às capacidades do jogador ou da equipa (ótima), e elevada. Esta componente pode ser manipulada através da prestação do jogador – consoante o seu nível maior ou menor de preparação para a atividade proposta – da especificidade das ações

motoras – quanto maior for a proximidade do exercício de treino com o modelo de jogo e as condições reais da competição, mais intenso será – do aumento da complexidade – no sentido em que quanto maior a quantidade de informações que o jogador tenha de percecionar e processar, mais intenso será o exercício – da manipulação da densidade – número de exercícios realizados na unidade de tempo bem como a forma de recuperação entre estes, sendo o exercício tanto mais intenso quanto menor o tempo de pausa – da pressão do fator psicológico – quanto maior a pressão sobre os processos de perceção de informação e tomada de decisão maior a intensidade do exercício – e da variação do ritmo de jogo – maior ou menor consoante ordem e velocidade de execução das ações, espaço onde ocorrem e a sua distribuição no tempo. A intensidade pode ser avaliada pela monitorização da frequência cardíaca e da contemplação de zonas de intensidade.

- Densidade – representa a relação entre o exercício ou série de exercícios realizados e o repouso, na unidade de tempo. Em termos práticos é consubstanciada pela pausa utilizada entre exercícios por forma que exista uma relação ótima entre exercício e recuperação. Esta componente contribui para a eficiência do processo de treino evitando que os jogadores atinjam estados críticos de fadiga, ou mesmo exaustão, e estabelecendo uma correta relação entre o esforço que resulta da prática de um exercício e o repouso entre repetições ou entre este e outro exercício. A densidade varia em função do tempo de pausa entre cada exercício de treino, a intensidade de cada exercício, a duração total do exercício, do número total de repetições ou séries do exercício, da capacidade de rendimento do jogador e da complexidade/dificuldade do exercício. As pausas de recuperação tanto podem ser de tipo completo – permitem uma recuperação que possibilita que reiniciem o mesmo ou iniciem outro exercício em condições mínimas de fadiga – incompleto – ao iniciarem a atividade seguinte os jogadores ainda sentem os efeitos do exercício anterior - ou reduzido – os jogadores apresentam uma capacidade de resposta diminuída quando iniciam a próxima atividade - como ter forma ativa – quando os jogadores executam ações complementares que visam o acelerar dos processos de recuperação no decurso da pausa - ou passiva – quando os jogadores não efetuam qualquer tipo de ações motoras complementares ou adicionais no decurso da pausa. Os treinadores recorrem geralmente à monitorização da frequência cardíaca, à sua capacidade de observação ou ao pedido de opinião ao jogador, e à ressíntese do sistema de energia utilizado, para determinarem os tempos de pausa adequados à recuperação dos jogadores.
- Frequência – é representada pelo número de repetições de um exercício ou séries de exercícios de treino na unidade de tempo, seja na sessão, no microciclo ou no ciclo anual de treino.

Como condicionantes estruturais do exercício de treino temos:

- Regulamentar – qualquer atividade desportiva necessita de um conjunto de regras ou leis que permitem a sua identificação entre as demais bem como a sua integridade e possibilidade de sociabilização entre os praticantes. O

treinador pode optar por simplificar, manter ou aumentar os constrangimentos relativos às Leis do Jogo de futebol na conceção dos exercícios de treino.

- Espaço – representa o espaço onde se desenrola o exercício de treino, que o treinador pode conceber atendendo à dimensão – reduzido, próximo ou idêntico ao da competição – à geometria – utilização de espaços retangulares, quadrangulares ou triangulares, entre outros – à utilização – podendo ser independentes, quando o atacante ou defesa desenvolve as suas ações no respetivo espaço sem interferir no do adversário, comuns, onde todos os jogadores podem interferir sobre os diferentes espaços de jogo, mistos, onde alguns jogadores podem interferir em diferentes espaços de jogo enquanto outros se mantêm confinados aos seus respetivos espaços, e interditos, quando dentro dos espaços anteriores se definem zonas onde todos ou alguns jogadores não podem intervir – e à divisão – pela definição de corredores e sectores de jogo.
- Tático-técnica – visa potenciar a sistematização das situações dentro da lógica do conteúdo a ser treinado no exercício ou sessão de treino, potenciar o carácter alternativo das situações, respeitando a variabilidade característica da competição, potenciar a unidade da formação tática elementar e complexa, buscando uma progressão de fases elementares para fases complexas dos diferentes contextos situacionais propostos aos jogadores e à equipa, potenciar a unidade da formação tática individual e coletiva, considerando os comportamentos de elementos individuais – jogadores – de grupos de jogadores – sectorialmente ou em relações de vizinhança de jogadores com tarefas ou missões táticas próximas – ou no seio da equipa – totalidade dos jogadores, potenciar a unidade da formação tática teórica, por intermédio de exercícios que recorrem à representação abstrata ou verbalizada de determinados conhecimentos táticos, e potenciar soluções táticas de carácter indutivo e dedutivo, relação entre as soluções conceptualizadas no modelo de jogo pelo treinador – indutivo – e a capacidade dos jogadores e da equipa para encontrarem e criarem – dedutivo - as soluções necessárias na confrontação com ações adversárias. O treinador pode manipular esta condicionante na conceção dos exercícios de treino utilizando uma, duas ou mais balizas, condicionando a utilização do membro inferior dominante, estabelecendo relações privilegiadas entre jogadores ou entre estes e determinados espaços de jogo, e direcionando as ações motoras dos jogadores.
- Tempo – a manipulação desta condicionante o nível do exercício de treino pode ser consubstanciada sob o prisma da produção energética – podendo o exercício ser de cariz anaeróbio aláctico, anaeróbio láctico, aeróbio ou misto – sob o prisma estratégico-tático – utilizando o fator temporal através do qual o treinador pode definir momentos chave para a concretização do golo, reduzir ou aumentar o tempo do jogo aquando da concretização do golo ou através da divisão do tempo do exercício em parciais – e sob o prisma do tempo de decisão e execução motora – através do qual o treinador define o número de toques na bola por intervenção, o número de ações de passe possíveis para atingir o golo e o tempo para a organização das fases de construção do processo ofensivo e criação de situações de finalização.

- Número – a manipulação desta condicionante pode ser feita pela definição do número de toques na bola por intervenção – podendo ser fixo, limitado, misto ou livre – pela definição do número de ações de passe – podendo ser, igualmente, fixo, limitado, misto ou livre – e pelo número de jogadores – podendo ser totais ou parciais, estabelecendo relações de igualdade, inferioridade ou superioridade numérica.
- Instrumental – esta condicionante representa o número e características dos instrumentos/materiais utilizados no exercício de treino e seus possíveis significados simbólicos. Tal como refere Castelo (2014), os métodos de treino devem respeitar os princípios da exclusividade e da universalidade, definindo o primeiro que cada método de treino de carácter geral ou específico é único sendo possível verificarmos algumas semelhanças estruturais e eventuais sobreposições funcionais pontuais entre os métodos, e o segundo que cada método de treino contém padrões e relações comuns que derivam de conceitos e ideias da lógica do jogo.

## 5.1. O Treino enquanto processo de "gerir" e "gerar" comportamentos

Partindo da ideia de que o processo ensino/treino se deve pautar pela eficácia, isto é, pela capacidade de produzir os efeitos pretendidos, torna-se imprescindível a existência e referências que, para além de orientarem a definição de objetivos, possibilitem a seleção dos meios e métodos mais adequados para os alcançar (Garganta, 1995).

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

A generalidade dos autores analisados (ver, Teodorescu, 2003; Gréhaigne, 1991; Faria & Tavares, 1992; Pinto & Garganta, 1996; Garganta 1997) considera importante que os jogadores sejam confrontados com situações o mais próximas possível da realidade do jogo. Sustentam que é conveniente colocar os jogadores em situações/exercícios que solicitem a resolução de problemas tático-técnicos semelhantes aos que o jogo coloca, para que as ações executadas se aproximem cada vez mais do padrão a desenvolver.

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

A construção de um qualquer programa de treino só pode manifestar a sua essencialidade e objetividade quando corretamente suportadas numa unidade (célula) lógica de programação e de estruturação, isto é, o exercício de treino. É com esta entidade nas suas diferentes facetas e pela sua acumulação (resultante dos seus efeitos) ao longo de um certo período de tempo, que se pode alterar constante,

consistente e significativamente as possibilidades de êxito do jogador ou da equipa a curto, médio ou a longo prazo (Castelo, 2004). Neste contexto, vários treinadores/autores defendem que se deve treinar em especificidade (Frade, 1989; Mombaerts, 1992; Gréhaigne, 1991; Garganta, 1997; Faria, 1999; Costa et al., 2002; Guilherme Oliveira, 2004).

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

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

## 5.2. A especificidade / modelação do exercício de treino

No treino o estímulo deve ser preferencialmente imprevisível obedecendo as características do futebol, e mais concretamente, as características do modelo de jogo do treinador, o que permitirá afastar o nosso futebol de um carácter mais abstrato. Assim e perspetivando o aumento da qualidade do processo de treino, ganha relevância o recurso à especificidade do exercício de treino, numa lógica de tentativa de integração e simulação em processo de treino, da maioridade de características que especializam a realidade competitiva no jogo de futebol. Para Castelo (2009), a especificidade não é mais que uma qualidade complexa e constitutiva, de uma subdivisão pormenorizada a partir da globalidade dos exercícios de treino, que se distinguem uns dos outros, por uma característica e por exercerem uma determinada função específica, que só a estes é comum.

Para Mourinho (2001), só existe especificidade no exercício de treino, quando existir uma constante relação entre as componentes tático-técnicas individuais e coletivas, psico-cognitivas, físicas e coordenativas, em correlação permanente com o modelo de jogo conceptualizado pelo treinador e respetivos princípios que lhe dão corpo.

Quanto maior for o grau de correspondência entre os modelos utilizados (exercícios de treino) e a competição, ou o modelo de jogo que se procura implementar na equipa, melhores e mais eficazes serão os efeitos (Castelo, 2009). Concluindo, na seleção dos exercícios só se poderá chamar ESPECIFICIDADE à especificidade se houver uma permanente e constante adequabilidade/adaptabilidade de um exercício em função do modelo de jogo pretendido, articulando/modelando de forma sistêmica todas as componentes do rendimento desportivo (Oliveira, 2005).

## 6. Classificação dos métodos de treino para o futebol

A temática da classificação dos exercícios de treino tem sido alvo de vários estudos e reflexões dos mais de diversos autores, na tentativa de uniformizar a terminologia, facilitando desta forma a comunicação entre a comunidade conectada ao treino desportivo de futebol. No entanto, esta não é uma matéria sobre a qual se chegue facilmente a um entendimento ou consenso global. Os métodos de treino que o treinador poderá utilizar no seu quotidiano diário são imensos, existindo uma variabilidade enorme de opções, não havendo portanto uma fórmula única e correta de abordar o treino desportivo no jogo de futebol. Existem várias formas de jogar e de conseguir resultados, do mesmo modo que existem várias maneiras de treinar (Garganta, 2004). Torna-se então importante construir uma tipologia de exercícios com base nos problemas revelados pela equipa, considerando a necessidade de desempenho efetivo dos princípios preconizados no modelo de jogo do treinador (Garganta, 2000). Mas o jogo de futebol, como jogo desportivo coletivo pode ser considerado a partir de diferentes perspetivas e enquadramentos (Teodorescu, 2003). Este facto permite que a análise do rendimento dos jogadores pode ser realizada a partir de abordagens tão distintas como a fisiológica, a biomecânica, a técnica e tática, etc. (Garganta, 1997; 1998 – cit. por Santos 2006). Assume-se ainda o ponto de vista psicossociológico, morfológico-funcional, psicomotor e pedagógico, entre outros (Teodorescu, 2003). Surge então a necessidade de criar uma taxonomia (forma de classificação) que consagre a variabilidade dos métodos de treino para o futebol, de uma forma percetível e operacional, sabendo que a imutabilidade e convicções rigorosas e definitivas acerca desta matéria, não são, nem nunca serão fatos consumados por toda a comunidade de profissionais desta área. Construir uma classificação metodológica universal, parece assim, ser uma tarefa que tem tanto de utilidade como de complexidade. A tabela abaixo apresentada, representa algumas dessas tentativas realizadas por vários autores ao longo dos últimos anos:

| Autor | Ano | Categoria | Sub-categoria |
|---|---|---|---|
| **Wade (1976) Cit. Queiroz (1986)** | 1976 | - Introdutórios<br>- Grupo ou classe<br>- Jogo | |
| **Worthington (1980) Cit. Queiroz (1986)** | 1980 | - Treino técnico com bola<br>- Treino funções<br>- Treino fases (sectores)<br>- Treino de jogo (jogos reduzidos) | |
| **Academia Internacional da FIFA (1984) cit. Queiroz (1986)** | 1986 | - Introdutórios<br>- Superiores<br>- Competitivos | Atividades individuais (jogador/bola)<br>Atividades com companheiro (ataque x defesa)<br>Atividades de grupo (função na equipa)<br>Atividades equipa (ataque x defesa) |
| **Queiroz** | 1986 | - Fundamentais (finalização é fator fundamentais)<br>- Complementares (finalização não é fator fundamental) | Fundamental I:Ataque X 0+GR<br>Fundamental II: Ataque X Defesa + GR<br>Fundamental III: GR+ Defesa X Ataque + GR<br>Integrados<br>Separados |
| **Corbeau** | 1989 | - Simples<br>- Intermédios<br>- Complexos<br>- Jogos Aplicação | |
| **Castelo** | 1996 | - Competição<br>- Especiais<br>- Gerais | Propriamente ditos adaptados |
| **Castelo** | 1996 | - Técnicos<br>- Táticos<br>- Físicos | |
| **Godik & Popov** | 1998 | - Especializados<br>- Não especializados | Situacionais<br>Estandardizados |
| **Cook** | 2001 | - Correção dos posicionamentos das ações táticas<br>- Técnicos, descontextualizados das situações de jogo<br>- Jogo condicionado<br>- Aumentos do número de repetições na unidade de treino<br>- Circulações táticas<br>- Potenciação do comportamento técnico-tático específico do jogador dentro da organização tática da equipa<br>- Potenciação das fases de jogo ofensiva e defensiva<br>- Situações de jogo | |
| **Ramos** | 2003 | - Essenciais (com finalização)<br>- Complementares (sem a presença de baliza) | Forma I: Ataque x 0 + GR<br>Forma II: Ataque x Defesa + GR<br>Forma III: GR + Ataque x Defesa + GR<br>Especiais<br>Com oposição<br>Sem oposição<br>Gerais |
| **Castelo** | 2003 | - Preparação Geral (sem utilização da bola)<br>- Específicos de preparação geral (sem finalização)<br>- Exercícios de preparação (com finalização) | |

Tabela 7 - Taxonomias classificativas de exercícios de treino de futebol (adaptado de Faria, 2010)

Como podemos observar na tabela, as formas de classificação dos exercícios propostas pelos vários autores ao longo da história do treino desportivo de futebol, foram suportadas pelas mais variadas categorias e orientadas segundo os mais diversos critérios. Para efeitos de estudo e recolha de dados a realizar neste trabalho de investigação, iremos abordar a taxonomia de classificação para os exercícios de treino de futebol, proposta por Castelo (2009). Segundo este, foi sua intenção, com a construção desta taxonomia, classificar e ordenar toda uma panóplia de métodos e meios, com carácter geral e específico existente para o ensino/treino de futebol. Estabelecendo e respeitando simultaneamente, um conjunto de regras orientadoras, sob as quais assentam pressupostos lógicos e inteligíveis, suportados por conhecimentos atualizados do jogo (Castelo, 2009). Nesta classificação dos métodos

de treino, importa também estabelecer as suas subdivisões, ordenando-as e interligando-as funcionalmente segundo conceitos, ou seja, sobre uma ideia ou representação geral, baseada em diferentes níveis de complexidade (leia-se aproximação à realidade competitiva) (Castelo, 2009).

São assim considerados nesta taxonomia:

## 6.1. Métodos de preparação geral (MPG)

Segundo CASTELO (2009), no âmbito dos métodos de preparação geral estes não incluem a bola regulamentar de jogo como elemento central de decisão/ação dos jogadores, isto é, elimina-se a funcionalidade das conexões entre informação específica e disponível da ação de jogo. Fomentam a preparação multilateral dos jogadores, direcionam os processos de recuperação e, criam uma base funcional sobre a qual se apoiam de forma sustentada os outros métodos de treino (Castelo, 2009). Este tipo de métodos manifesta-se na mobilização das capacidades condicionais gerais e específicas que suportam o jogo de futebol, tais como:

• Resistência (Aquisição /Processos de Recuperação – Regeneração);

• Força;

• Velocidade;

• Flexibilidade;

Neste âmbito relacionado exclusivamente com a dimensão física, consideramos de igual forma as inter-relações entre as várias capacidades, como por exemplo: a força de resistência, velocidade resistente, etc. Enquadramos igualmente nesta família as questões relacionadas com a coordenação, com o equilíbrio e ritmo/cadência motora (Castelo, 2009). Para efeitos de recolha de dados, serão ainda diferenciados e distinguidos os exercícios de preparação geral referentes aos processos de mobilização articular (Ativação/preparação inicial do organismo para a parte principal do treino.

## 6.2. Métodos específicos de preparação geral (MEPG)

De acordo com Castelo (2009), no que se refere aos métodos específicos de preparação geral, estes utilizam a bola como centro de decisão/ação dos jogadores e da equipa, num contexto espacial, temporal, numérico e instrumental adaptado, no sentido de se estabelecer conexões relevantes do jogo entre informação e ação, mas que têm como objetivo imediato atingir o objetivo do jogo: o golo. Todavia, abrindo-se esta possibilidade, esta jamais será realizada de forma imediata e espontânea, isto é, será sempre necessário cumprir com êxito um conjunto de tarefas intermédias, predeterminadas para posteriormente usufruir de condições regulamentares para a concretização do golo (Castelo, 2009). Existem quatro tipos básicos de MEPG: (1) aperfeiçoamento das ações específicas do jogo (também denominados de descontextualizados), (2) manutenção da posse de bola, (3) organizados em circuito e, (4) lúdico/recreativos.

### 6.2.1. Aperfeiçoamento das ações específicas do jogo (Descontextualizados)

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

### 6.2.2. Manutenção da posse de bola

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

| MEPG (Tipo) | Categorias | Descrição |
|---|---|---|
| Manutenção da posse de bola | Espaço reduzido | Áreas de jogo reduzidas e descontextualizadas (Fomento da relação velocidade / qualidade de decisão /execução) |
| | Espaço regulamentar | Próximo das condições reais de jogo / Espaços específicos – direccionalidade dos comportamentos |
| | Métodos de jogo | Objetivos intermédios – acesso a espaços específicos – Possibilidade de concretização objetivo do jogo |
| Variantes | | |
| Manutenção | | Objetivos táticos múltiplos |
| Objetivo do exercício encera-se na manutenção da posse de bola dentro de um mesmo espaço de jogo | | Pretende-se que o sucesso obtido na manutenção da posse de bola seja um objetivo intermédio do exercício para posteriormente atingir o sucesso na sua finalidade fundamental |

Tabela 8 – Subdivisões dos métodos de treino de manutenção da posse de bola (Adaptado Castelo, 2009)

### 6.2.3. Organizados em circuito

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

### 6.2.4. Lúdicos/Recreativos

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

## 6.3. Métodos específicos de preparação (MEP)

Segundo Castelo (2009), Os métodos específicos de preparação (MEP) constituem-se como o núcleo central da preparação dos jogadores e das equipas, considerando constantemente as condições estruturais e funcionais em que os diferentes contextos situacionais de jogo se verificam. Estes estabelecem uma relação particular, definida e direcional, com o grau de recrutamento dos recursos dos jogadores. Ora, como o grau de mobilização desses recursos depende predominantemente do nível de adaptabilidade dos jogadores e da equipa ao processo de preparação, este processo consubstanciará uma maior ou menor pressão sobre os mecanismos de adaptação individual e colectiva. Individual, porque mobiliza os fatores de ordem fisiológica, psicológica e motora. Colectiva, porque envolve fatores de carácter estrutural, funcional e relacional (modelo de jogo adotado) (Castelo, 2009). Através da utilização destes métodos garantimos uma maior adaptabilidade funcional dos jogadores à competição, através da criação de contextos e dinâmicas situacionais que possuam na sua conceção e operacionalização, regularidades comportamentais fundamentais que caracterizam a lógica interna do jogo de futebol.

Existem seis tipos básicos de MEP: (1) Finalização (também denominados para a concretização do objetivo do jogo); (2) Potenciação das missões táticas dos jogadores no quadro da organização da equipa (também denominados de Metaespecializados); (3) Desenvolvimento de padrões e rotinas de jogo (Também denominados de padronizados); (4) Sincronização das ações dos jogadores pertencentes a um mesmo setor, bem como a sua interação com os demais setores da equipa (também denominados de setoriais e intersectoriais); (5) Desenvolvimento dos esquemas táticos; (6) Competitivos com diferentes escalas de aproximação à realidade.

### 6.3.1 Finalização (Concretização do objetivo do jogo)

A prática sistemática dos métodos de treino de finalização cria condições favoráveis ao aperfeiçoamento e desenvolvimento da ação tático/técnica de remate, que é "simplesmente" a ação mais importante do jogo de futebol. Desenvolvem-se assim, contextualidades situacionais de carácter individual e coletivo propício à concretização do golo, de forma imediata e consecutiva (Castelo, 2009). Podemos classificar este tipo de métodos perante as seguintes subdivisões:

| MEP (Tipo) | Categorias | Descrição |
|---|---|---|
| **Finalização (Concretização do objetivo de jogo)** | **Individualizados** | Potenciam o aperfeiçoamento da ação técnica de remate à baliza, para concretização do golo, sob condições de reduzida complexidade; Podem ser precedidos por trabalho físico |
| | **Após combinação tática** | A ação final de remate à baliza para concretização do golo, é precedida por combinações táticas simples, diretas ou indiretas que representam a articulação/interação de um grupo de jogadores perante contextos situacionais parciais do jogo |
| | **Circuito** | Desenho padronizado de um conjunto de estações comportando ações e comportamentos diferenciados ou semelhantes, mais ou menos complexos, que objetivam a finalização, e que os jogadores têm de realizar continuamente, com tempos de recuperação curtos e ativos, assegurando uma elevada densidade de solicitação motora/mental |
| | **Nº reduzido de jogadores e espaço** | Criação de contextos de treino competitivos e motivantes, que devido à sua reduzida área de jogo e reduzido número de jogadores, potencia as decisões/ações de finalização em situações de complexidade aumentada |

Tabela 9 – Subdivisões dos métodos de treino de finalização (concretização do objetivo de jogo) (Adaptado Castelo, 2009)

### 6.3.2. Potenciação das missões táticas dos jogadores no quadro de organização da equipa (Metaespecializados)

Todas as equipas promovem uma colocação específica da equipa dentro dos limites estabelecidos pelas Leis do jogo. Esta ocupação espacial exprime-se numa área mais ou menos alargada, que se expande ou se comprime em função de um imaginário baseado em corredores (laterais e central) e de sectores (defensivo, intermédio e ofensivo). Neste âmbito, ao delimitarmos os espaços de atividade dos jogadores, objetivamos a racionalização e a otimização das acções individuais e coletivas, durante a fase ofensiva e defensiva do jogo, estabelecendo um tempo e um espaço concreto de intervenção, no qual cada jogador decide e age de forma adequada, em função dos problemas levantados pelas condições de variabilidade situacional (Castelo, 2009). Pretende-se através da utilização destes exercícios potenciar as missões táticas dos jogadores dentro da organização estrutural coletiva da equipa.

### 6.3.3. Desenvolvimento de padrões ou rotinas de jogo (Padronizados)

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

### 6.3.4. Sincronização das ações dos jogadores pertencentes a um mesmo sector, bem como a sua interação com os demais sectores da equipa (Setoriais e intersetoriais)

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

| MEP (Tipo) | Categorias | Descrição |
|---|---|---|
| Setores | **Articulação intra setorial (1 setor de jogo)** | Preocupação com a interação entre um grupo de jogadores que desenvolvem de forma coordenada as suas ações dentro de um mesmo setor de jogo |
| | **Sobre 2 ou 3 setores de jogo** | Preocupação com a interação de um grupo de jogadores não apenas dentro de um mesmo setor de jogo mas também comunicação com outros setores de jogo |
| | **Secundados por métodos de jogo ofensivos** | Preocupação em criar condições de articulação inter setorial que concretizem os comportamentos inerentes à organização ofensiva da equipa no seu modelo de jogo |
| | **Objetivos estratégicos e táticos múltiplos** | Criar condicionantes no exercício de treino que façam emerger comportamentos de articulação intra e intersetoriais que comportem soluções de resolução tático-estratégicas variadas |
| | **Em espaços regulamentares (organização coletiva)** | Aquisição cognitivo-motora (contra oposição alternada passiva - ativa) dos comportamentos ofensivos ou defensivos pretendidos para um próximo momento de competição específico. Exercício realizado dentro dos espaços regulamentares (à escala) |
| | **Ondas (3 equipas)** | Elevada transitoriedade de momentos de confrontação entre 3 equipas numa dinâmica sequencial de duelos 1x1+1 (sendo que a equipa a entrar substitui a equipa que não concretizou objetivos delineados para o exercício |

Tabela 10 – Subdivisões dos métodos de treino setoriais (Adaptado Castelo, 2009)

### 6.3.5. Desenvolvimento de esquemas táticos

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

### 6.3.6. Competitivos com diferentes escalas de aproximação à realidade

A conceptualização e a aplicação de métodos de treino competitivos consubstanciam uma adaptação funcional, quer individual, bem como coletiva, mais completa, complexa e específica dos jogadores à realidade competitiva do jogo de futebol. Contribuindo assim, com especial eficácia na harmonização entre as várias componentes do processo de treino ajustando os fatores de preparação de carácter individual, sectorial, intersectorial e da equipa (Castelo, 2009). A aleatoriedade e imprevisibilidade e transitoriedade de cenários que sustentam o jogo de futebol estão aqui contextualizadas e simuladas, assim como a necessidade fundamental das ações individuais e coletivas da equipa se traduzirem em meios de organização táticos e estratégicos de qualidade superior, que se traduzam em elevados níveis de competitividade e rendimento. Estes exercícios podem ser desenvolvidos sobre várias subdivisões, maioritariamente resultantes dos diversos condicionalismos estruturais já

abordados anteriormente, que lhes podem ser aplicados. Para análise específica deste trabalho abordaremos as seguintes classes:

| MEP (Tipo) | Categorias | Descrição |
|---|---|---|
| **Competitivos** | **Prática do jogo** | Desenvolvem-se em condições próximas da realidade competitiva, em que o treinador dá um maior ênfase sobre determinados aspetos específicos da organização da equipa |
| | **Jogos de treino** | Têm como objetivo, a quantidade de movimentação e o ritmo de jogo sejam o mais próximo possível da realidade competitiva |
| | **Experimentação do plano tático/estratégico** | Têm como objetivo verificar o comportamento da equipa sob a necessidade do cumprimento de um plano táctico/estratégico específico |
| | **Jogos preparatórios** | A sua estrutura de base é concordante com a competição coincidindo no conteúdo, nos fundamentos estruturais e na orientação geral |

Tabela 11 – Subdivisões dos métodos de treino competitivos (Adaptado Castelo, 2009)

O organograma seguinte sintetiza a totalidade da taxonomia anteriormente apresentada:

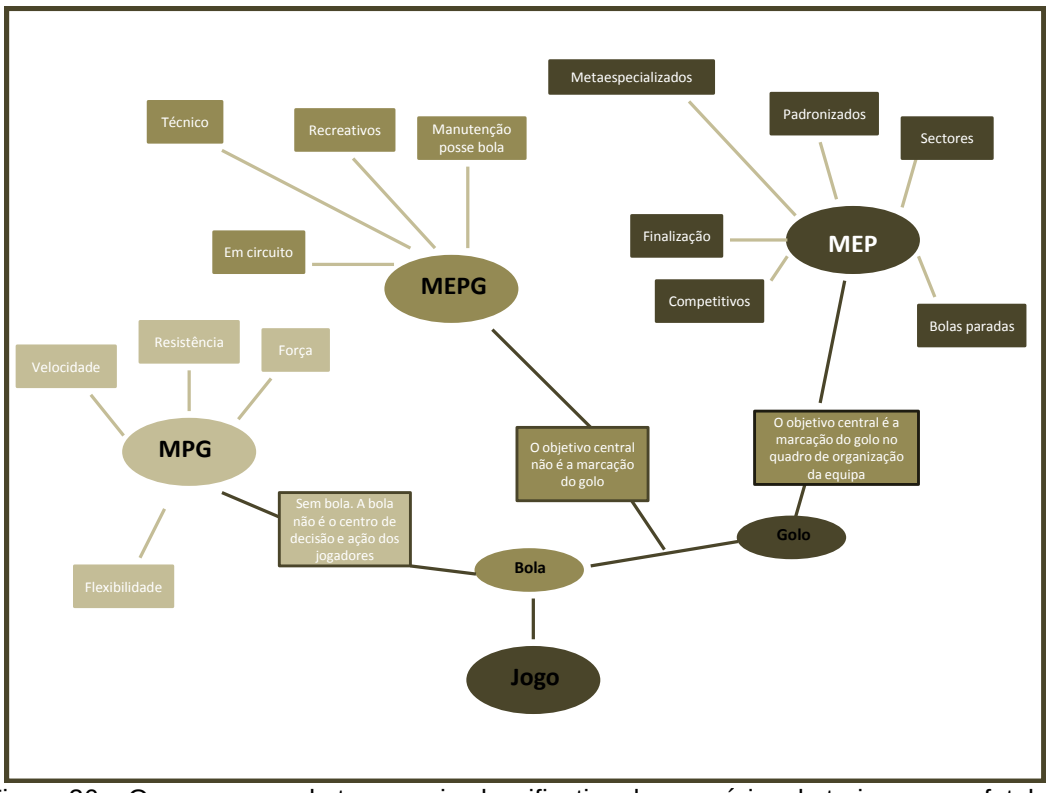


Figura 26 – Organograma da taxonomia classificativa de exercícios de treino para o futebol (adaptado Castelo, 2009)

| Dimensão Horizontal (Grandes famílias de exercícios – Diferenciação/Individualização) | | |
|---|---|---|
| ↓ | ↓ | ↓ |
| **MPG (Métodos de preparação geral)** | **MEPG (Métodos específicos de preparação geral)** | **MEP (Métodos específicos de preparação)** |
| Não incluem a bola regulamentar de jogo como elemento central de ação/decisão dos jogadores | Utilizam a bola como centro de ação em contextos de jogo adaptados / Não têm como objetivo imediato atingir o objetivo de jogo: o golo | Núcleo central de preparação dos jogadores e da equipa / Consideram constantemente as condições estruturais e funcionais em que os diferentes contextos situacionais de jogo se verificam |
| MPG (Métodos de preparação geral) | MEPG (Métodos específicos de preparação geral) | MEP (Métodos específicos de preparação) |

| Dimensão vertical (Divisões de cada Macro Família) | | |
|---|---|---|
| Resistência (aquisitiva) | Aperfeiçoamento técnico | Finalização |
| Resistência (corrida regenerativa) | Manutenção da posse de bola (MPB) | Metaespecializados |
| Força | Organizados em Circuito | Padronizados |
| Velocidade | Lúdico/recreativos (L-R) | Setoriais e intersectoriais |
| Flexibilidade | | Esquemas táticos / Bola parada (E.T.) |
| Coordenação motora | | Competitivos |
| Mobilização articular / Ativação | | |

| Dimensão Diagonal (Sub divisões – Interatividade dos diferentes métodos) |
|---|
| Para esta dimensão apenas vão ser referenciadas as subdivisões dos métodos que no decorrer da análise efetuada à dimensão vertical, mostraram uma interatividade conceptual e operacional, justificativa de ser analisada mais pormenorizadamente |

# CAPÍTULO IV – Apresentação e Discussão dos resultados

# 1. Análise Global – Análise global aos métodos de treino utilizados ao longo da época desportiva

## 1.1. Dimensão horizontal

A primeira via de análise, classifica os métodos de treino segundo a sua dimensão horizontal, tendo os seguintes resultados:

| Métodos de treino (Dimensão horizontal) | | TOTAL | % |
|---|---|---|---|
| Preparação geral (MPG) | Geral | 4439 | 29 |
| Específicos de preparação Geral (MEPG) | Ap. Técnico | 2858 | 19 |
| | M. Posse bola | | |
| | Circuito | | |
| | Lúdico-recreativos | | |
| Específicos de preparação (MEP) | Finalização | 7839 | 52 |
| | Metaesp. | | |
| | Padronizado | | |
| | Setores | | |
| | Esquemas táticos | | |
| | Competitivos | | |
| TOTAL | | 15136 | 100 |

Tabela 12 – Análise global: Resultados da dimensão horizontal

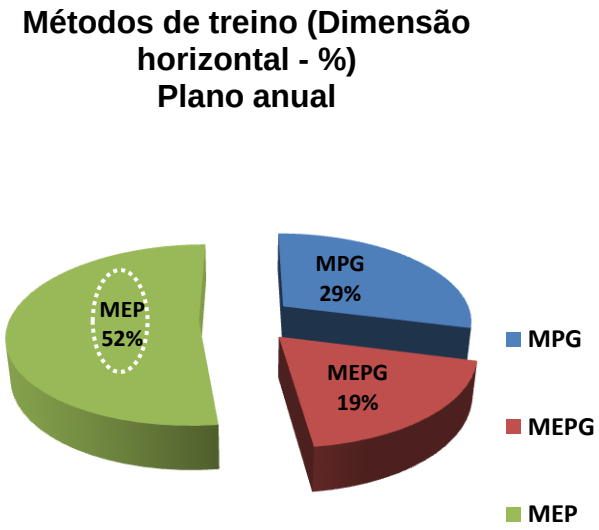


Gráfico 2 – Análise global: Percentagens relativas dimensão horizontal

Ao analisar os resultados obtidos, na totalidade das sessões de treino analisadas, verificamos a relevância dos métodos específicos de preparação, superiores a 50% do volume total de treino. Esta constatação, vai ao encontro da opinião de CASTELO (2009), quando refere que os MEP constituem-se como o núcleo central da preparação dos jogadores e das equipas, considerando constantemente as condições estruturais e funcionais em que os diferentes contextos situacionais de jogo se verificam.

Consubstanciando-se estes como potenciadores fundamentais da utilização dos recursos comportamentais específicos que sustentam a lógica interna do jogo de futebol, a sua predominância de utilização em relação aos demais é sustentada pela elevada adaptabilidade que estes transportam no transfer treino/competição. Esta adaptabilidade é expressa na funcionalidade, que se pretende que seja ótima, dos comportamentos individuais e coletivos inerentes ao modelo de jogo do treinador.

Os MPG e os MEPG, foram utilizados em quantidades inferiores aos MEP, tendo os primeiros um volume superior relativamente aos segundos devido ao trabalho complementar efetuado semanalmente, senão as percentagens seriam bastante

semelhantes entre si. Estando a conceptualização e operacionalização de ambos relacionada com o complemento e suporte que estes conferem aos praticantes e às equipas, a sua utilização não poderá ser desvalorizada. Os MPG no recurso ao desenvolvimento das qualidades físicas de suporte ao jogo , e os MEPG, na potencialização da relação do jogador com a bola e das inter-relações básicas em condições de reduzida complexidade quer de cooperação (entre colegas de equipas) quer de oposição (contra adversários), são complementos essenciais de suporte à atuação central e primordial quer em condições virtuais (treino) ou em condições reais (competição).

## 1.2. Dimensão vertical

Entrando nas divisões que caracterizam cada macro família taxonómica, podemos constatar os seguintes resultados:

| Métodos de Treino (Plano anual / global) | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Dimensão horizontal | MPG | MEPG | | | | MEP | | | | | | TOTAL |
| Dimensão vertical | Geral | Ap. Técnico | M.Posse Bola | Circuito | Lúdico Recreativos | Finalização | Metaesp. | Padronizado | Setores | Esquemas táticos | Competitivos | |
| TOTAL | 4439 | 636 | 1193 | 0 | 1029 | 480 | 108 | 0 | 1519 | 922 | 4810 | 15136 |
| TOTAL* | 4439 | 2858 | | | | 7839 | | | | | | 15136 |
| % | 29 | 4 | 8 | 0 | 7 | 3 | 1 | 0 | 10 | 6 | 32 | 100 |
| % | 29 | 19 | | | | 52 | | | | | | 100 |

Tabela 13 – Análise global: Resultados da dimensão vertical

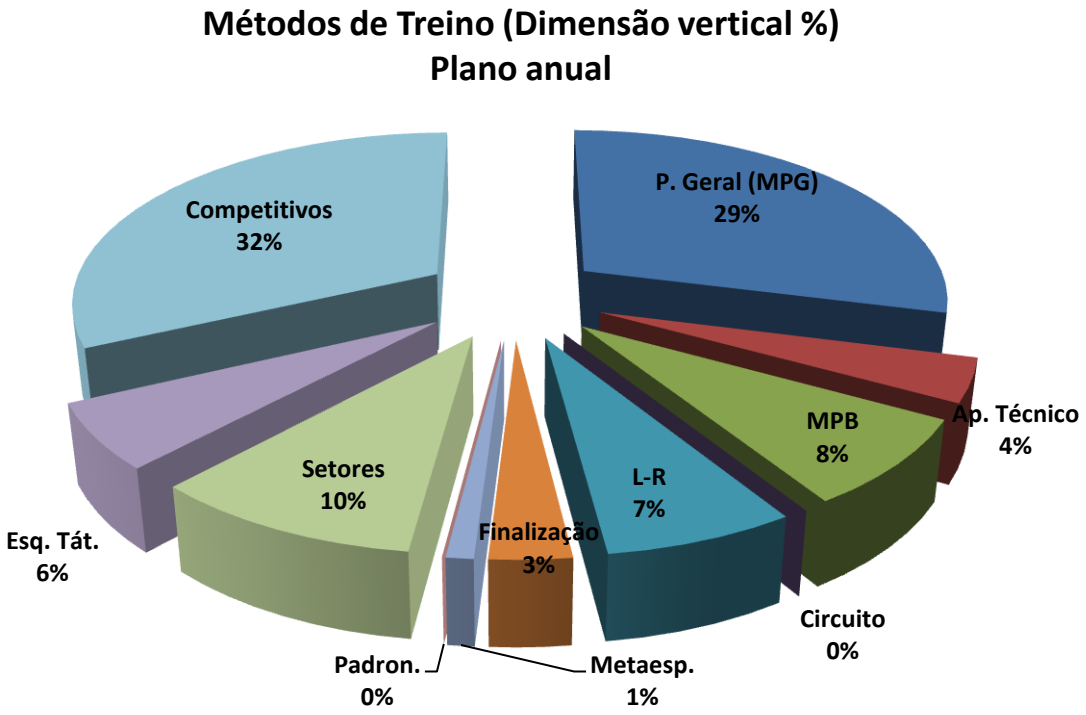


Gráfico 3 – Análise global: Percentagens relativas dimensão vertical

Podemos constatar uma predominância da utilização dos métodos de treino competitivos, dos métodos de preparação geral e dos métodos setoriais. Em sentido inverso os métodos de treino padronizados e em circuito não forma utilizados e, os métodos metaespecializados tiveram uma utilização diminuta. De um modo geral, a explicação para estes fatores deve-se, à escolha de métodos competitivos (práticas do jogo em situações reduzidas e próximas do real tanto em espaço como em número de jogadores), como método preferencial para o desenvolvimento do método de jogo da equipa, combinando diferentes estruturas (defesas/médio, médios/avançados, defesas/avançados, e todas as variantes decorrentes das missões táticas delineadas em cada microciclo, em função dos objetivos propostos a alcançar).

Os MPG foram os segundos métodos mais utilizados, com 29%. A maior percentagem de MPG verificou-se ao nível do trabalho de resistência (32%) e flexibilidade (27%), seguidos dos trabalhos de força (12%), mobilização articular (8%) e outros, que engloba o trabalho abdominal, piscina (8%). Os aquecimentos ocuparam uma grande parte do trabalho de resistência, flexibilidade e mobilização (no seu total 67%). A percentagem dos aquecimentos explica-se pela opção de iniciarmos as sessões de treino, maioritariamente, por exercícios de mobilização geral. As restantes percentagens foram distribuídas igualmente (4%), pelos trabalhos de velocidade, coordenação motora e corrida regenerativa.

Os exercícios de sectores representaram a segunda maior percentagem de MEP utilizados, representando cerca de 10% do tempo total de treino. Foram utilizados com vista a sincronizar e desenvolver a articulação dos sectores da equipa e entre os sectores da equipa. Permitiram desenvolver a coordenação do sector defensivo de forma isolada do resto da equipa para, posteriormente, através de exercícios intersectoriais fazê-la evoluir, contactar, competir em contextos situacionais mais abertos e variáveis e perante os colegas, médios e avançados, que em função de cooperação desenvolviam a coordenação e em função de oposição colocavam perante dificuldades acrescidas derivado da qualidade dos jogadores.

Estes foram, igualmente, os métodos de excelência para o treino de pontuais adaptações ao modelo de jogo e, acima de tudo, para possibilitar o treino estratégico-tático de preparação para a confrontação com os diferentes adversários, por exemplo, por intermédio do alinhamento de uma das equipas no sistema tático observado e analisado do adversário.

Nas restantes categorias, podemos constatar um equilíbrio naquilo que foi a necessidade de utilização de cada uma delas, tendo os métodos de posse de bola uma ligeira vantagem (8%), utilizada com objetivos táticos em espaços reduzidos ou manutenção em espaços reduzidos como parte do aquecimento. As restantes percentagens refletiram valores bastantes proximais, o que reflete a diversidade e variedade de estímulos fornecidos à equipa ao longo de toda a época desportiva. Este princípio de treino metodológico da variabilidade, torna-se importante e fundamental, pois deve existir uma variabilidade de meios de preparação utlizados de modo a provocar uma menor monotonia nos contextos de exercitação, evitando assim uma possível estagnação do rendimento desportivo (Castelo, 2009).

## 1º Métodos competitivos

Como já vimos anteriormente, a conceptualização e a aplicação dos métodos de treino competitivos consubstanciam uma adaptação funcional, quer individual, quer coletiva, mais completa, complexa e específica dos jogadores à realidade competitiva do jogo de futebol (Castelo, 2009). O elevado grau de identidade que este tipo de método tem com as particularidades únicas e caracterizadoras de uma competição oficial, tornam-no num meio de preparação essencial para o treinador, onde as vantagens operacionais são vastas, desde que estes sejam aplicados com critério significativo dentro da sessão de treino ou sequência de sessões de treino.

Neste contexto específico, o TJF e não só relativamente à equipa alvo de análise desta investigação, elege os métodos competitivos como os que melhor provocam uma adaptação funcional individual e coletiva mais completa, específica à realidade da competição. Acreditamos que tudo o que vai acontecendo no jogo, deve ser, o reflexo dos comportamentos potenciados no treino. Então, "se o jogo é o espelho exequível do treino, então para ser JOGO o treino não pode ser outra coisa senão jogo" (Guilherme Oliveira, 1991), pois tal como salienta Frade (citado por Costa, 2002), é necessário que o treino reflita a representação do real, possibilitando através dos exercícios um conjunto de estímulos que permitam agir em condições aleatórias e adversas, ou seja, no jogo.

Visto que o aspeto mais global e exigente se encontra na competição, ela tem de ser considerada como treino, e como um momento relevante do treino.

Podemos identificar algumas das vantagens que estes exercícios poderiam trazer, *aproximando as condições virtuais de treino às condições de competição*:

- **Na dimensão técnico-tática / Desenvolvimento e aperfeiçoamento do modelo de jogo:** Aproveitar estes momentos para modelar os comportamentos individuais e coletivos da equipa, dentro de uma organização que se quer de elevada funcionalidade e adaptabilidade aos contextos aleatórios e sequenciais de jogo. Como refere Castelo (1994), a aprendizagem e o aperfeiçoamento dos jogadores ou da equipa, só são altamente rentabilizados, quando são contemplados contextos situacionais que evoquem realidades competitivas.
  Alterando o espaço e número de jogadores (organizando diferentes subestruturas da equipa, p.e., combinando DC ou DL/MD; DC/MC/EXT), mas nunca perdendo a especificidade, assegurando que treinávamos os aspetos que se prendem diretamente com o jogo, viabilizando a maior transferência possível das aquisições operadas no treino para o contexto específico do jogo (Garganta, 1997).
- **Dimensão psico-emocional:** Aumentar os níveis de competitividade, agressividade, concentração na tarefa da equipa, perante situações, como referimos acima, que evoquem realidades competitivas que permitam fazer a maior transferência possível das aquisições operadas no treino para o contexto específico do jogo, conseguindo aos poucos desenvolver uma atitude individual

e coletiva proactiva que lhes permita uma adaptação correta a nível comportamental a todos os cenários de jogo possíveis.

Podemos dividir este método de treino em várias categorias. Estas subdivisões são fruto de uma utilização criteriosa das condicionantes estruturais dos exercícios competitivos, aplicando constrangimentos de vários tipos, espaço, número de jogadores, regras que façam emergir os comportamentos individuais ou coletivos desejados. Analisando esse vasto espectro de subdivisões possíveis utilizados ao longo da época desportiva, obtemos os seguintes resultados:

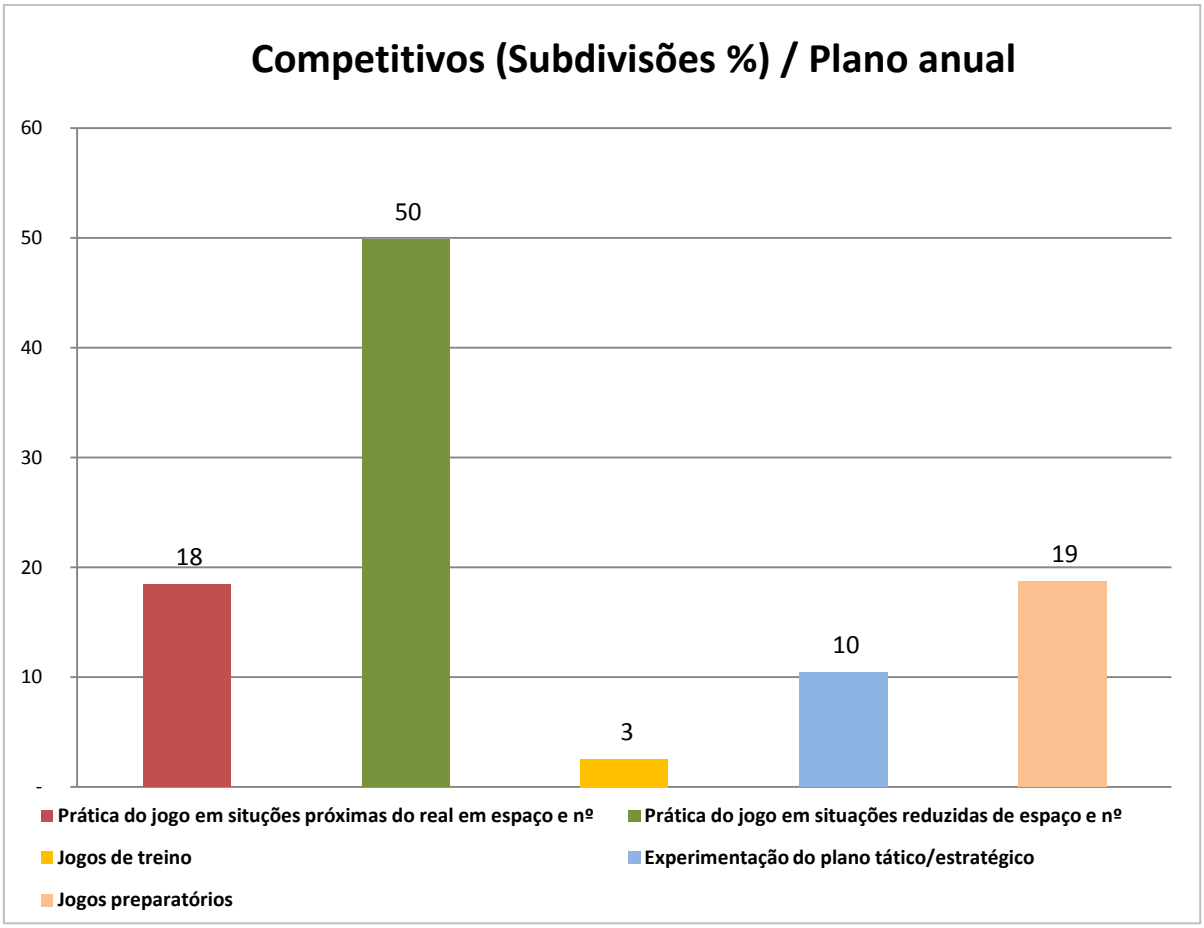


Gráfico 4 – Análise global: Percentagens relativas das subdivisões dos métodos competitivos

Podemos constatar a importância dada fundamentalmente a três variantes, sendo que duas delas (prática do jogo), enquadram-se nos mesmos objetivos, alterando entre si o espaço e o número de jogadores envolvidos: a) Prática do jogo em situações reduzidas de espaço e número e prática do jogo em situações próximas do real de espaço e número; b) Jogos preparatórios, estes foram realizados nos primeiros 6 microciclos da época.

Nas primeiras opções (prática do jogo) importa desenvolver, acima de tudo, ações individuais e coletivas de resposta aos diferentes contextos situacionais que, reproduzam as ideias e conceitos de suporte ao nosso modelo de jogo. Logo, o objetivo essencial destes meios de treino é, acima de tudo, o reforço e

aperfeiçoamento de ações competitivas corretas, incidindo predominantemente em certos aspetos particulares da organização dinâmica da equipa (Castelo, 2009).

Em todos os exercícios, tanto em espaços reduzidos como próximo do real, a lei do fora de jogo foi elemento central, definindo linhas de pressão para a defesa (podendo assumir várias) e espaços a explorar pelo ataque.

A justificação para este tempo de utilização (68%) prende-se com a possibilidade de valorizar dentro destes exercícios, determinados comportamentos e rotinas individuais e coletivas (podendo o TJF interromper sempre que acha-se necessário e conveniente de forma a corrigir as ações desenvolvidas), de elevada compatibilidade estratégico-tática, que pretendíamos ser desenvolvidas no nosso modelo de jogo.

a) **Métodos competitivos (prática do jogo em situações reduzidas de espaço e número)**
b) **Métodos competitivos (prática do jogo em situações próximas do real de espaço e número)**

A prevalência deste tipo de exercícios em detrimento de outros é justificada pelas suas virtudes conceptuais que alcançam um inúmero de objetivos individuais e coletivos, pela sua semelhança à essência e natureza da competição do jogo, logo, são aqueles que mais se aproximam das suas condições reais (Castelo, 2009). Este tipo de exercícios reproduz as ideias do nosso modelo de jogo, alicerçado por ações competitivas corretas.

Somos da opinião, que neste tipo e exercícios, existe uma elevada transferência de comportamentos do treino para a competição, dada a sua especificidade das ideias para jogar e da representatividade dos exercícios, como mico organizações do jogo.

Neste tipo de métodos, em situações reduzidas, permitiu dar uma maior ênfase sobre determinados aspetos específicos da organização da equipa (entre jogadores do mesmo setor, relação entre setores, com condicionantes tempo, espaço – lei do fora de jogo, número de toques, número de jogadores), criando condições para que esses aspetos de carácter mais particular se possam exprimir de forma mais frequente e visível, possibilitando uma consciencialização por parte dos jogadores, de como interpretá-los e de como resolvê-los.

Os exemplos seguintes (figuras 27 e 28), ajudar-nos-á resumidamente a compreender quatro exercícios padrão destes métodos (dos muitos exemplos utilizados ao longo da época), existindo um variado número de condicionantes em cada um dos exercícios (espaço, número de jogadores envolvidos com ou sem apoios exteriores), que o adaptaram às condições e necessidades circunstanciais da equipa, sem perder a funcionalidade e objetivos inerentes à sua conceção fundamental.

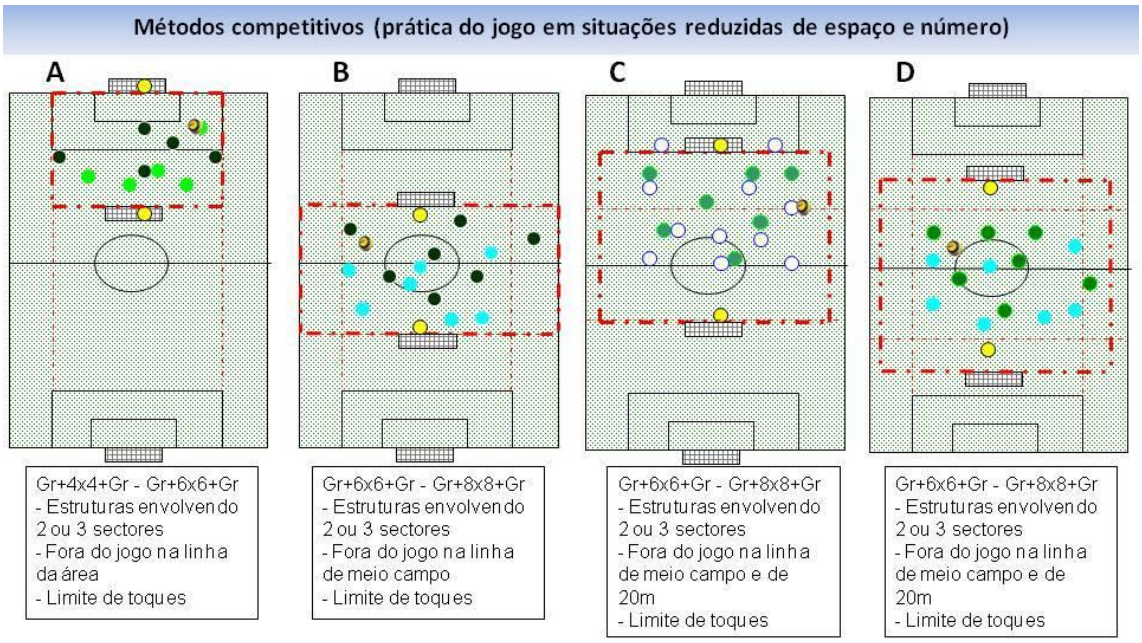


Figura 27 – Métodos competitivos (prática do jogo em situações reduzidas de espaço e número de jogadores)

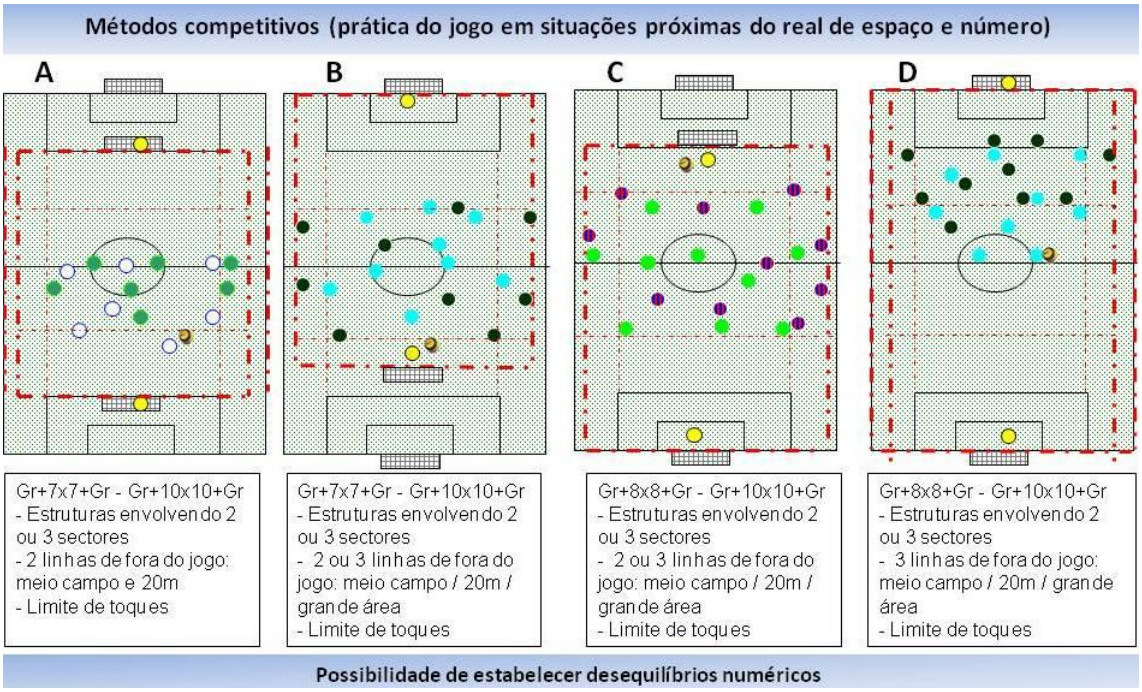


Figura 28 – Métodos competitivos (prática do jogo em situações próximas do real de espaço e número de jogadores)

- **Espaço de jogo:** Diminuir o espaço de jogo na largura e profundidade, promovendo as relações intra sectoriais, perante espaços menores, aumentando a competitividade, com o intuito de promover decisões mais rápidas e aumentar níveis de agressividade nos duelos; De forma simultânea, as alterações no espaço de jogo têm reflexo imediato sobre o regime fisiológico

em que decorre o exercício. Um menor espaço obriga a mais ações de travagem, mudanças de direção, acelerações, ou seja, obriga a uma exigência de força específica; um maior espaço de jogo, torna os deslocamentos mais retilíneos e mais distantes, o que torna o exercício mais resistente e menos potenciador e ações relacionadas com a utilização integrada da força.

- **Técnico-táticas-estratégicas:** A maior riqueza dos exercícios competitivos, como já foi referida, assenta no elevado grau de identidade que este tipo de método tem com as particularidades únicas e caracterizadoras de uma competição oficial, e nestes exercícios em espaços mais reduzidos, estruturando as equipas (micro estruturas) em confronto de acordo com os objetivos a alcançar, conseguimos expor e conduzir os jogadores nas direções pretendidos. Permite resumidamente:
  **-** Potenciar as missões táticas individuais e coletivas, aperfeiçoando a sua sincronização e articulação;
  **-** Aperfeiçoar a articulação entre setores nos vários momentos do jogo;
  **-** Avaliar, desenvolver e reformular o modelo de jogo adotado;
  **-** Permite um simulacro em espaço reduzido das interações das micro organizações que se irão reproduzir a nível macro (prática do jogo em situações próximas do real em espaço e número);
  - Estabelecer desequilíbrios numéricos propositados de modo a antecipar diferentes cenários para as situações de desequilíbrio numérico;

  Possíveis variantes encontradas entre os exercícios:
  **-** Uma linha de fora de jogo nos exercícios A e B para duas nos exercícios C (em meio campo) e D;
  **-** Largura máxima no exercício B e condicionada nos restantes – jogo exterior na 1ª fase de construção;
  **-** Com apoios fontais ou não para jogo direto e reação da defesa a bola nas "costas".
  **-** Equipas com jogadores de um ou dois setores no máximo (A) vs equipas com jogadores de dois ou mais setores (B, C e D).
  **-** O encurtamento quer em largura quer em profundidade, promove uma maior ocorrência de acontecimentos, realizadas com uma maior transitoriedade de fases;

## 2º Métodos de preparação geral (qualidades físicas)

A utilização dos MPG está essencialmente relacionada com o desenvolvimento das qualidades físicas do jogador, que servem de suporte às ações técnico-táticas características do jogo de futebol. Sabendo e sendo dessa opinião, que o desenvolvimento destas capacidades têm uma maior adaptabilidade funcional se for efetuado de forma específica, não poderemos excluir os benefícios que uso o planeado em estreita relação com os outros métodos de preparação, quando possível, poderá ter sobre a potencialização da dimensão motora do futebolista. Os objetivos da sua aplicação, vão desde a necessidade de desenvolvimento isolado de uma qualidade física, aos processos de recuperação de esforços de elevada intensidade

(recuperação pós competição). Aprofundando a análise à utilização deste tipo de métodos constatamos os seguintes resultados:

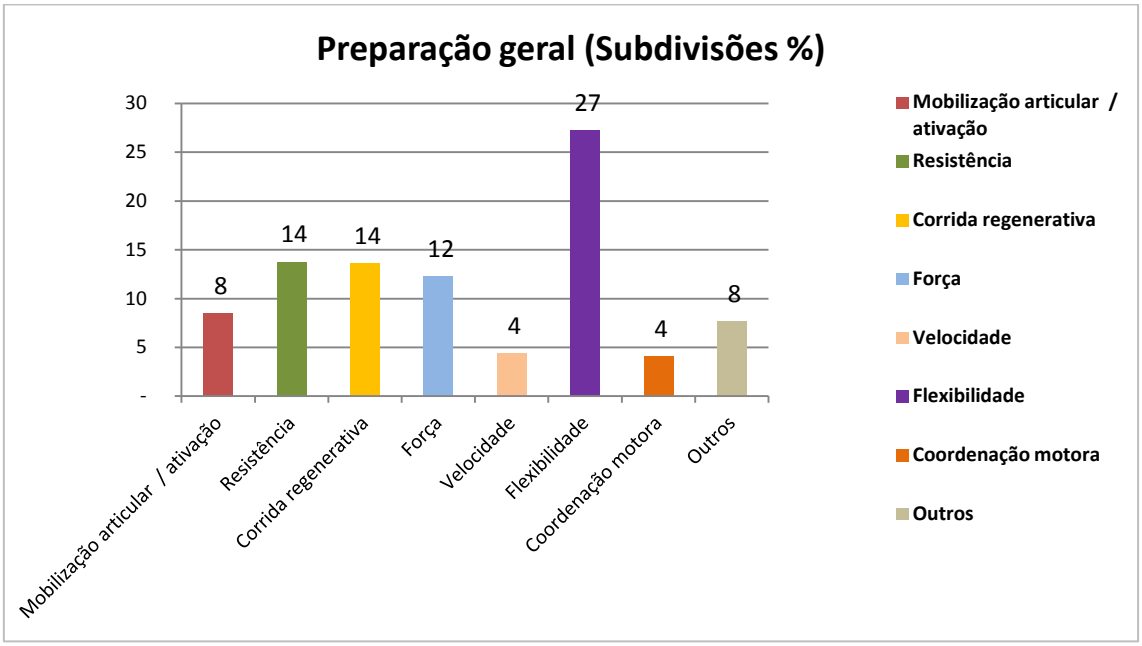


Gráfico 5 – Análise global: Percentagens relativas subdivisões de preparação geral

- Existe uma predominância do trabalho de flexibilidade sobre todas as restantes, que se explica pela sua utilização no final de todas as sessões de treino, nomeadamente nas de recuperação pós jogo, dada a sua importância na prevenção da lesão desportiva, promovendo: uma condição positiva do organismo nos processos de recuperação de esforços intensos (treinos de recuperação pós a competição), aumentando os graus de liberdade das articulações, concretizando ações técnicas mais eficazes, mais eficientes. É de fundamental importância o entendimento do comportamento da flexibilidade no futebol, uma vez que ela tem relação com o desempenho da força muscular, velocidade, qualidade do gesto técnico e a seu deficiência pode predispor a lesões musculares e desequilíbrio postural (Bompa, 2002).
- O tempo utilizado em processos de mobilização articular/ativação e resistência como preparação para a parte principal do treino, foram duas das subdivisões com maior percentagem dentro da dimensão relativa à preparação geral.
  A percentagem explica-se pela opção de iniciarmos as sessões de treino, maioritariamente com exercícios com estas características. Este tipo de trabalho foi utilizado na fase inicial da sessão e teve como principal preocupação, preparar especificamente os jogadores para a parte principal do treino, solicitando os grupos musculares e articulações que serão predominantemente solicitados. A média encontrada para o volume deste tipo de exercícios (a soma dos dois), variava entre 3 e 8 minutos, que se justificava pelo rigor do clima no norte do país. Este tipo de trabalho era muitas vezes seguido de um exercício de aperfeiçoamento técnico, manutenção de posse de bola ou lúdico-recreativo (dias mais próximos da competição), completando assim a parte introdutória da sessão de treino.

- A percentagem da corrida regenerativa, onde incluímos a corrida contínua de baixa intensidade, corrida intervalada de média intensidade, demonstra a preocupação que demos e à necessidade que tivemos de atender à recuperação dos jogadores, estando estes métodos em consonância com objetivo de direcionarem os processos de recuperação dos jogadores.
- A percentagem de exercícios de coordenação motora e velocidade circunscrevem-se aos dois dias de véspera de jogo em que após o aquecimento efetuamos este tipo de treino, indo de encontro à característica de fomento da preparação multilateral e da velocidade dos jogadores deste tipo de método.
- A percentagem de exercícios de força corresponde a exercícios de força rápida realizados no campo, muitas vezes envolvendo a bola com ou sem finalização, outras cumprindo objetivos estritamente analíticos, que na nossa opinião são importantes como suporte às ações técnico-táticas características do jogo de futebol.
- A percentagem de exercícios em ”outros” dizem respeito ao reforço abdominal e circuito propriocetivo, encontrando-se, o primeiro na parte final do treino (em dias planeados para o mesmo, tendo uma frequência de 2 a 4 vezes por microciclo), e o segundo variando tomando parte do aquecimento, nos dias também designados para o mesmo (tendo uma frequência de 1 a 2 vezes por microciclo).

Para além do desenvolvimento multilateral, importa perceber a forma como estas foram aplicadas no microciclo, tendo como base o princípio da heterocronia. Nos primeiros dias do microciclo, existiu uma predominância do trabalho de resistência (jogadores que jogaram) e desenvolvimento da força na 3ª e 4ª feira. Nos dias mais próximos da competição predominou o desenvolvimento da velocidade e coordenação motora (6ª feira e/ou Sábado). As restantes capacidades condicionais, observou-se uma distribuição relativamente homogénea pelos dias da semana.

Optámos por distinguir a qualidade física resistência de resistência regenerativa, a primeira com recurso a níveis energéticos mais exigentes e no aquecimento e a segunda, utilizada para processos de recuperação dos jogadores após os esforços de elevada exigência.

### 3º Métodos Setoriais (Sincronização das ações dos jogadores pertencentes a um mesmo setor, bem como a sua interação com os demais setores da equipa)

Em terceiro lugar nos métodos mais utilizados, ficaram os métodos setoriais. Este tipo de métodos funciona para nós como uma primeira fase de uma progressão e evolução metodológica lógica dos exercícios como contemplamos na dimensão diagonal dos métodos de treino para os exercícios competitivos.

Foram utilizados com vista a sincronizar e desenvolver a articulação dos e entre os sectores da equipa. Permitiram desenvolver a coordenação do sector defensivo de forma isolada do resto da equipa para, posteriormente, através de exercícios

intersectoriais fazê-la evoluir, contactar, competir em contextos situacionais mais abertos e variáveis e perante os colegas, médios e avançados, que em função de cooperação desenvolviam a coordenação e em função de oposição colocavam perante dificuldades acrescidas derivado da qualidade dos jogadores. Estes foram, igualmente, os métodos de excelência para o treino de pontuais adaptações ao modelo de jogo e, acima de tudo, para possibilitar o treino estratégico-tático de preparação para a confrontação com os diferentes adversários, por exemplo, por intermédio do alinhamento de uma das equipas no sistema tático observado e analisado do adversário.

Este método assume um papel fundamental naquilo que é a organização global da equipa, pois considera a missão tática individual dentro de um sector de jogo, a articulação dessas mesmas missões dentro de um sector de jogo e a articulação funcional entre os vários sectores num contexto de elevada transitoriedade. Neste sentido a elevada identidade que este tipo de métodos apresenta com a lógica interna do jogo, aliada à elevada possibilidade do treinador induzir nestes as mais variadas condicionantes, manipulando a complexidade de acordo com os objetivos estratégico-táticos que este pretenda. Através da operacionalização deste tipo de métodos, setoriais e competitivos, condicionados criteriosamente de acordo com os objetivos do exercício de treino, pretende-se que o jogador seja obrigado a "refletir" sobre as melhores decisões e os graus de liberdade que tem no seu processo de decisão-ação, em função daquilo que são os interesses da equipa.

Comparando o tempo despendido com cada subdivisão inerente a este tipo de método de treino, encontramos os seguintes resultados:

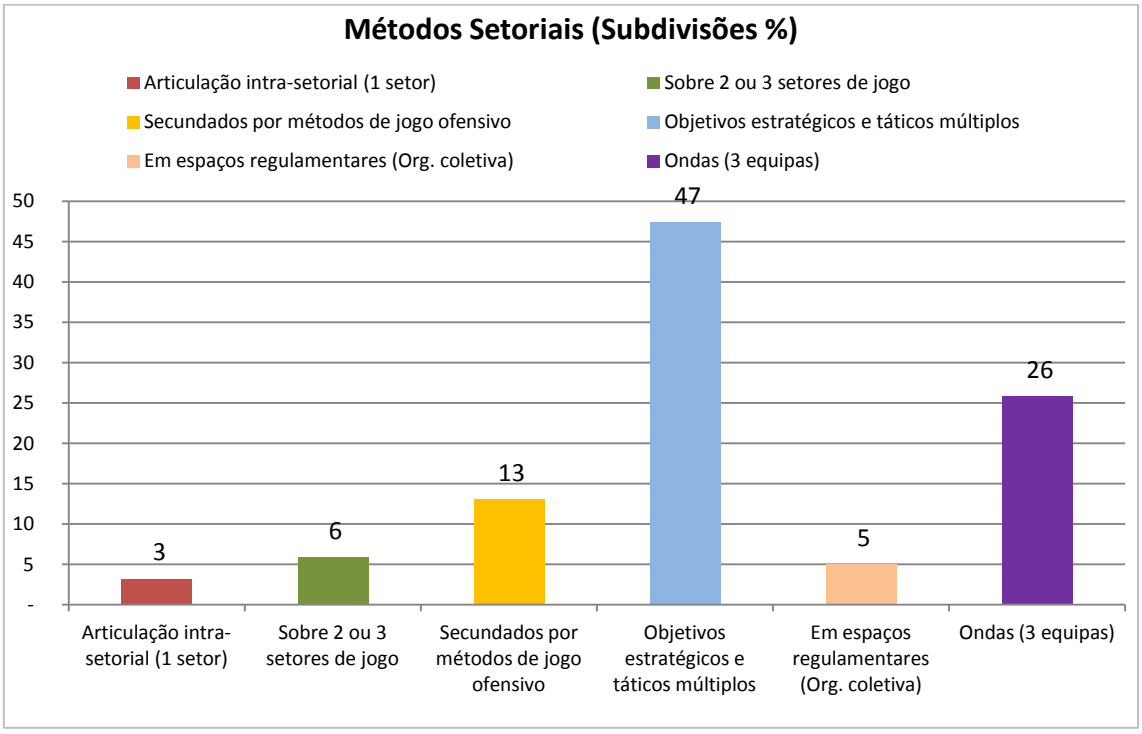


Gráfico 6 – Análise global: Percentagens relativas subdivisões dos métodos setoriais

Existiu um predomínio grande dos métodos setoriais organizados com objetivos estratégicos e táticos múltiplos (47%), seguido dos setoriais organizados em ondas (26%) e a completar os 3 mais utilizados, os métodos setoriais secundados por métodos de jogo ofensivo (13%).

### a) Métodos setoriais com objetivos estratégicos e táticos múltiplos

A prevalência deste tipo de exercício (com variadíssimas variantes em espaço e número de jogadores) em detrimento de outros é justificada pelas virtudes conceptuais que alcançam um inúmero de objetivos individuais e coletivos defensivos e ofensivos a potenciar, dentro de um cariz competitivo, muito do agrado do TJF. O exemplo seguinte ajudar-nos-á resumidamente a entender a sua escolha:

Este exercício é realizado simultaneamente sobre 3 setores e 2 balizas. Cada equipa tem estruturas variadas em função dos objetivos tático- estratégicos a alcançar:

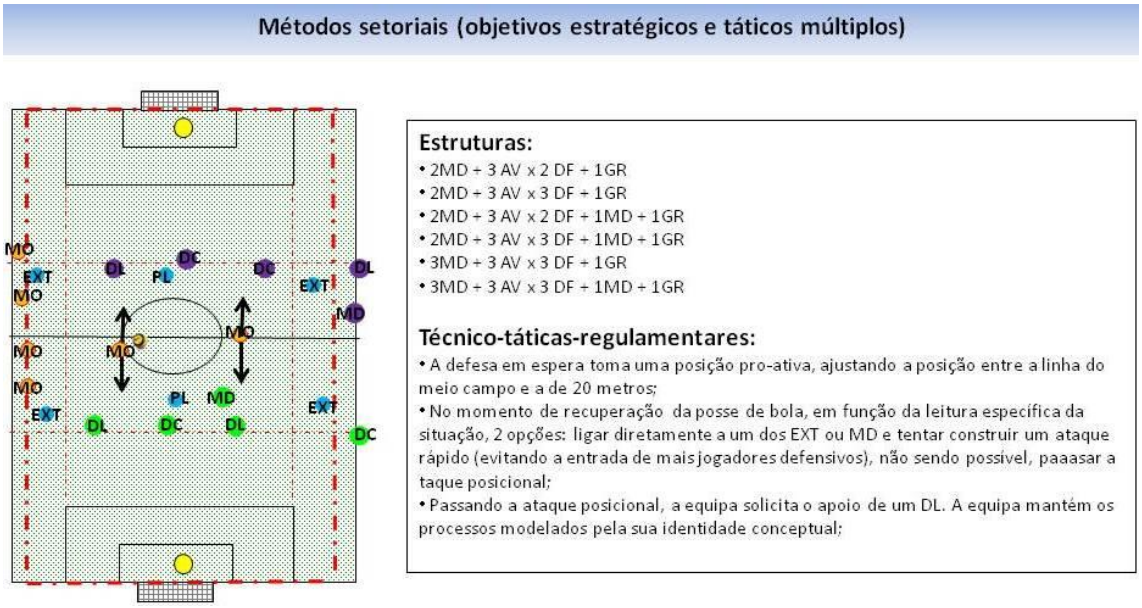

Figura 29 – Métodos setoriais (objetivos estratégicos e táticos múltiplos)

Outras estruturas foram criadas em função dos objetivos. Os médios de ligação (a laranja na fig.29) faziam a transição, e dado o elevado desgaste a que eram submetidos, as suas ações eram secundadas pelo objetivo físico a alcançar.

Neste exercício procurávamos o treino dos nossos princípios defensivos de acordo com os princípios apresentados no modelo de jogo SCB, com diferentes estruturas (muito ocasionalmente em estrutura de 4 defesas), as relações intra e inter sectoriais, evitando o golo na sua baliza e promovendo uma saída para transição criteriosa de modo a ligar o jogo com o sector ofensivo.

Em termos ofensivos, os objetivos passam pelo treino de duas fases do ataque: criar situações de finalização e a finalização, tirando vantagem da superioridade ou igualdade numérica, de acordo com os princípios apresentados no modelo de jogo SCB.

Algumas vezes este exercício setorial foi complementado com exercícios competitivos e, em outros momentos, ele próprio conseguia relevar um conjunto de comportamentos tático estratégicos e ao mesmo tempo, manter uma elevada competitividade e representatividade daquilo que é a lógica interna do jogo de futebol.

Continuando o raciocínio acima, este tipo de exercício adequou-se às necessidades da equipa, fundamentalmente à necessidade constante de adotar posturas competitivas elevadas, num contexto altamente aleatório do ponto vista decisional, na relação individual com o adversário ou grupo de adversários circunstanciais, dentro de um sector de jogo ou nos momento de transição de fase, onde se torna imperativo proceder a uma rápida mudança de atitude e mentalidade.

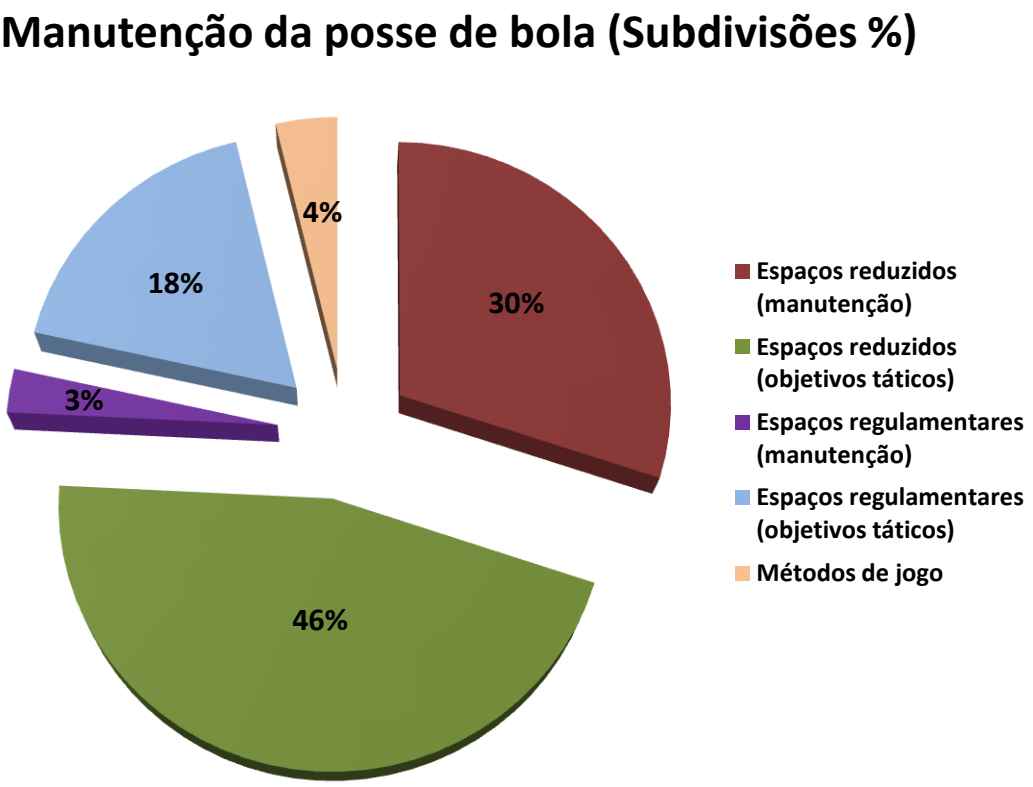


Gráfico 7 – Análise global: Percentagens relativas das subdivisões dos métodos para a manutenção da posse de bola

Podemos constatar uma predominância dos métodos para a manutenção da posse de bola com objetivos táticos (69%): em espaços reduzidos – 46%; espaços regulamentares – 18%; Métodos de jogo – 4%.

A percentagem dos exercícios de manutenção em espaços reduzidos – manutenção (30%), justifica-se uma vez que este tipo de exercícios foram executados, geralmente, como complemento ao aquecimento, podendo também serem enquadrados na fase

inicial da parte principal do treino. No entanto, o seu papel no modelo de treino é muito mais vincado do que esta referência possa deixar transparecer. Como mencionámos, no nosso modelo de jogo a intensidade do passe e a velocidade de circulação da bola assumem papel fulcral na nossa forma de jogar. Acreditamos que uma das melhores formas para a desenvolvermos é através deste tipo de exercícios que promovem elevada frequência de repetição das ações técnicas referidas, e em contextos situacionais de complexidade progressiva.

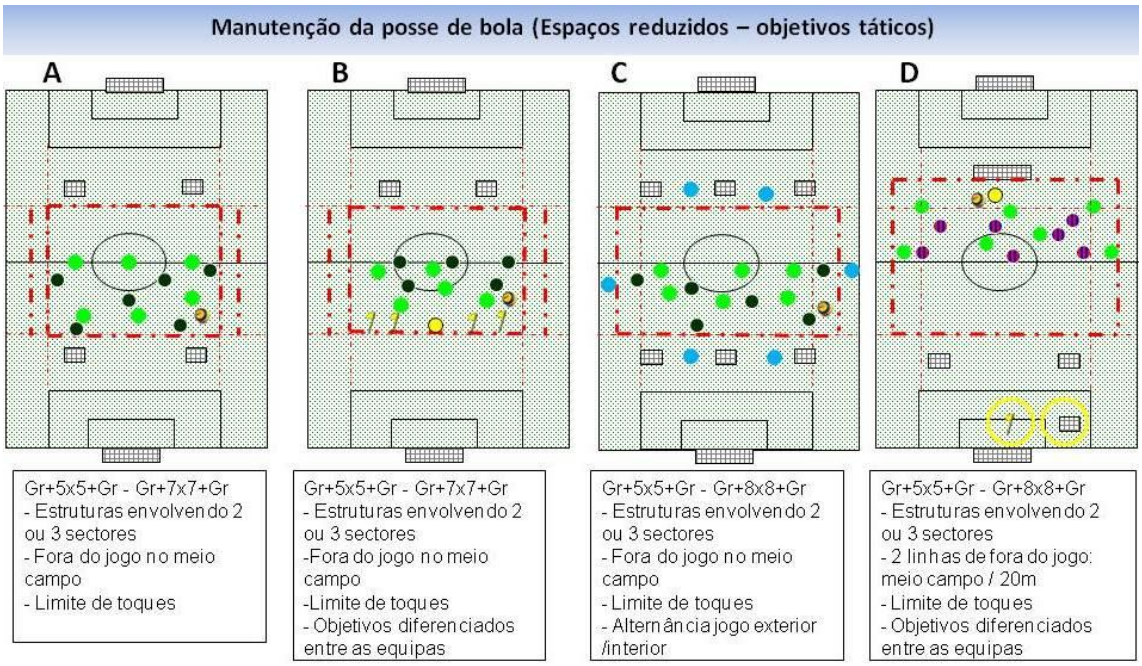


Figura 30 – Métodos para manutenção da posse de bola (espaços reduzidos – objetivos táticos)

O exemplo seguinte (fig. 29), ajudar-nos-á resumidamente a compreender quatro exercícios padrão deste método (dos muitos exemplos utilizados ao longo da época), existindo um variado número de condicionantes em cada um dos exercícios - variantes de espaço, número de jogadores envolvidos ou apoios exteriores, que o adaptam às condições e necessidades circunstanciais da equipa, sem perder a funcionalidade e objetivos inerentes à sua conceção fundamental.

Como foi referido anteriormente, exceto os exercícios de manutenção da posse de bola realizados no aquecimento, todos os restantes pretendemos operacionalizá-los em contextos potenciadores do desenvolvimento e aperfeiçoamento do nosso modelo de jogo.

Neste tipo de exercícios, não descurámos a possibilidade de desenvolver e aperfeiçoar outros fatores de rendimento individual ou coletivo de cariz tático, técnico, físico ou psico-emocional relacionados com o nosso modelo de jogo. Esta opção ressalva a representatividade da lógica interna do jogo ao mesmo tempo que potencia contextualmente o aparecimento das situações balizadas especificamente para estes meios de preparação.

# 1. Análise Macro – Comparação dos métodos de treino utilizados entre o período pré competitivo e o período competitivo

A tabela e gráfico abaixo apresentado, mostram em resumo a atividade da equipa, quer nos mementos de preparação quer nos de competição, ao longo da época desportiva, separando a atividade em período pré-competitivo do período competitivo. Não está contemplado nenhum período transitório, pois não existiram períodos de paragem acima das 72 horas entre os períodos de competição.

| | | Período Pré Competitivo | % | Período competitivo | % | TOTAL |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **Calendarização** | | 1 de Julho a 10 Agosto | | 12 Agosto a 21 Fevereiro | | |
| **Microciclos** | | 6 | | 28 | | 34 |
| **Sessões de treino** | | 52 | | 148 | | 200 |
| **Competição** | **Oficial** | 0 | | 30 | | 30 |
| | **Não oficial** | 10 | | 0 | | 10 |
| | **Total** | 10 | | 30 | | 40 |
| **Minutos de treino** | | 3780 | 81 | 11356 | 81 | 15136 |
| **Minutos de competição** | **Oficial** | 0 | 0 | 2700 | 19 | 2700 |
| | **Não oficial** | 900 | 19 | 0 | 0 | 900 |
| | **Total** | 900 | 19 | 2700 | 19 | 3600 |
| **Tempo total (treino + competição)** | | **4680** | 100 | 14056 | 100 | **18736** |
| **Volume Sessão de treino (Média)** | | 73 | | 77 | | |

Tabela 14 – Comparação geral período pré competitivo com período competitivo

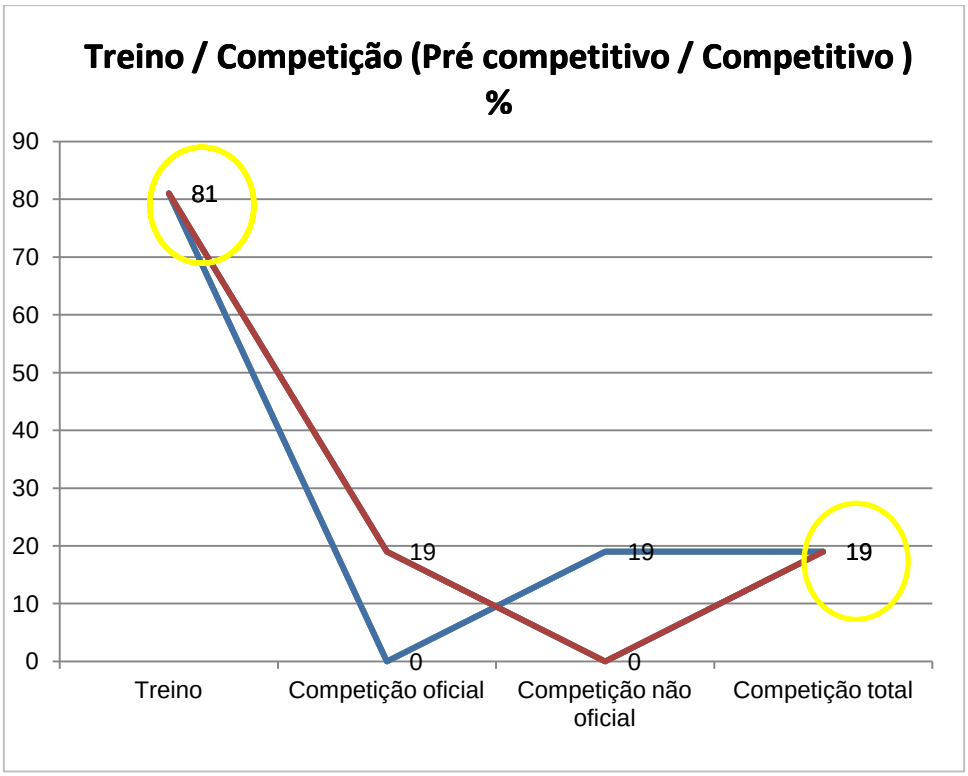


Gráfico 8 – Comparação entre período pré competitivo e competitivo

Como podemos verificar, a relação entre treino e competição é igual, variando entre períodos a que é oficial e não oficial. Esta constatação vai de encontro aquilo que é defendido por Aroso (2010), quando nos diz que o período pré competitivo deve ser feito seguindo os princípios de progressividade e adaptabilidade aos exercícios de treino, às sessões de treino, às competições e aos microciclos de treino de treino que são caracterizadores e orientadores do período competitivo. As oscilações entre os períodos estão relacionadas com o gradual aumento do volume médio por sessão de treino.
Ao compararmos o volume médio das sessões de treino entre os dois períodos de treino, constatamos que subiu na passagem do período pré competitivo para o período competitivo.
Nesta lógica, faz sentido compararmos os vários métodos utilizados em ambos os períodos. Os resultados relacionados com a dimensão horizontal da taxonomia estão abaixo representados:

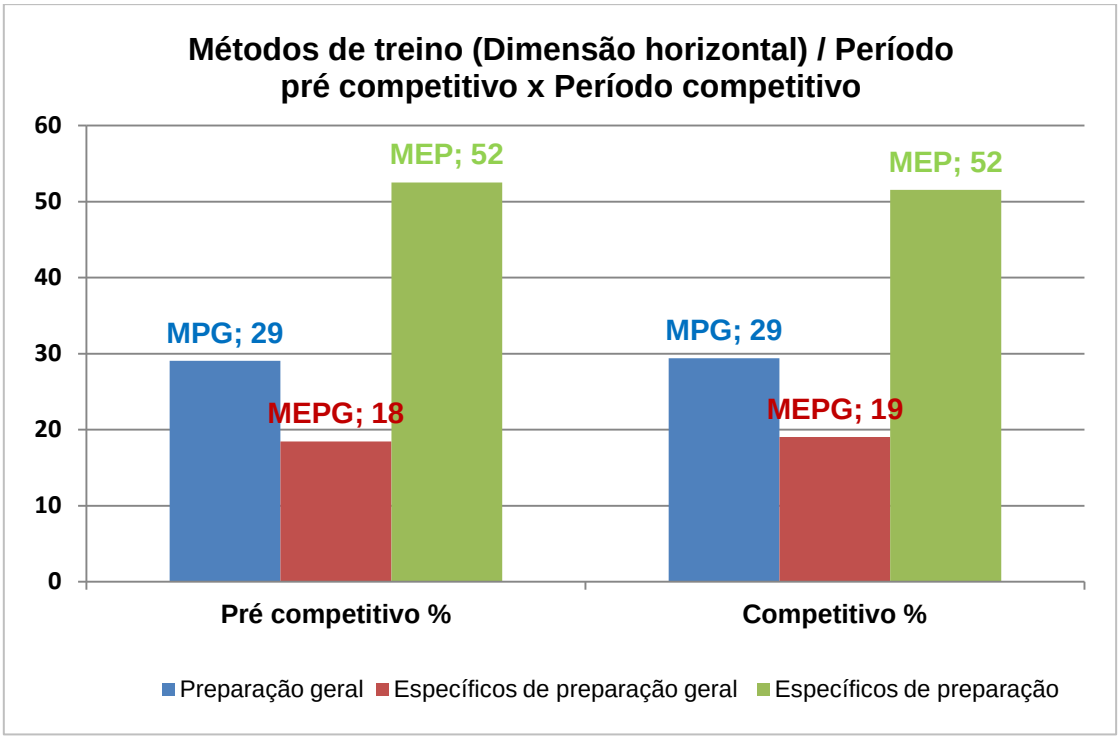


Gráfico 9 – Análise macro: Percentagens relativas dimensão horizontal

Como podemos verificar, as oscilações foram quase nulas, entre as percentagens das categorias da dimensão horizontal da taxonomia classificativa dos métodos de treino, entre o período pré competitivo e competitivo. Esta constatação reforça a ideia realçada anteriormente pela maioria dos autores referenciados na revisão bibliográfica, relacionada com a necessidade de aproximação metodológica entre os dois períodos de trabalho. Concluímos ainda que tanto no período competitivo, como no período pré competitivo, predominaram a utilização dos MEP. Este facto realça a importância dada desde os primeiros dias de preparação, ao trabalho de organização individual e coletiva da equipa potenciando a aquisição e desenvolvimento de comportamentos e posturas desejadas para o modelo da equipa.
Na mesma perspetiva, no recurso à utilização dos MPG, não se verificou qualquer variação de um período para outro (como é utilizado de uma metodologia tradicional ou convencional).

Evoluindo a nossa a análise metodológica, comparativa entre o período pré competitivo, num plano mais micro, e entrando nas várias dimensões específicas inerentes a cada uma das macros famílias de exercícios anteriores, obtivemos os seguintes resultados:

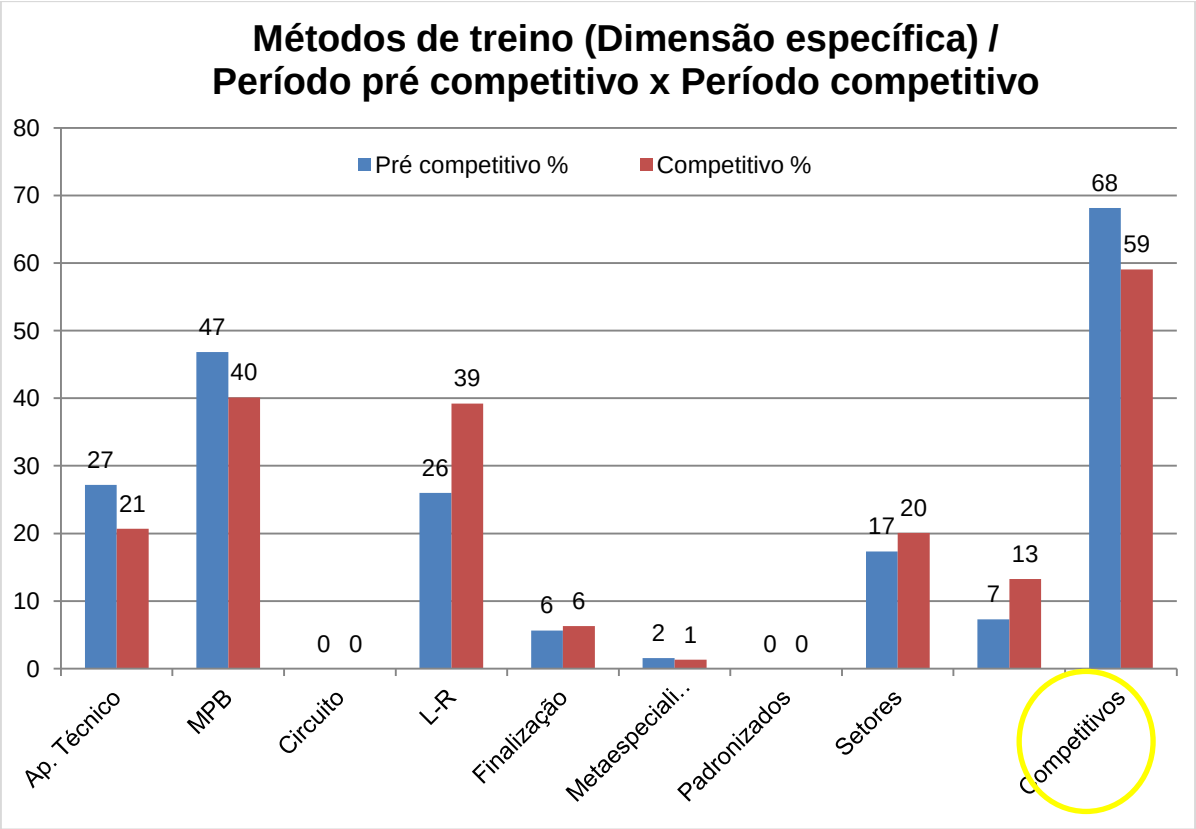


Gráfico 10 – Análise macro: Percentagens relativas dimensão vertical

Como podemos observar em grafismo, as oscilações relativas aos métodos de treino mais específicos (dimensão vertical), ocorrentes estre os dois macro períodos, não foram na sua generalidade muito significativas. Esta circunstância vai de encontro à ideia defendida por vários autores de que logo a partir dos primeiros microciclos de treino, deverá haver uma identificação gradual e progressiva com os exercícios de treino que servirão de base a todo o trabalho que será realizado durante a época desportiva. Segundo um deles, Castelo (2009), com o princípio da ciclicidade, o aumento das capacidades funcionais dos jogadores, que corresponderá por inerência ao melhoramento do seu rendimento desportivo, tem um carácter cíclico (alternância), assim como a estrutura (objetivos, conteúdo, forma, etc.) dos exercícios ou séries de exercícios, que constituem as sessões de treino necessárias para o atingir. Reforçando esta ideia, Carvalhal (2000), sugere que a estrutura básica (os momentos do treino, a duração, etc.) deve manter-se, conduzindo a uma estabilização do rendimento. Assim, torna-se essencial instituir um padrão de trabalho desde o início, estabilizando a forma de trabalho, horários, treinos, recuperações e conteúdos.

Ao olharmos para o gráfico 10, realçam os valores obtidos nos métodos competitivos, que confirmam a sua presença desde o início da época e como elemento central dos métodos de treino da equipa (utilizando os métodos de MPB e setores, como referimos anteriormente, como uma primeira fase de uma progressão e evolução metodológica lógica dos exercícios como contemplamos na dimensão diagonal dos métodos de

treino para os exercícios competitivos), potenciando a aquisição e desenvolvimento de comportamentos e posturas desejadas para o modelo da equipa.

A opção do TJF, de querer logo a partir do período pré competitivo, começar a potencializar os comportamentos e atitudes que quer por em prática no modelo de jogo da equipa, mas não recorrendo para o efeito a métodos mais fechados e mecanizados (padronizados e metaespecializados), justifica-se pela sua conceção de métodos que conceptualizem contextos operacionais imprevisíveis e aleatórios, que promovam tomadas de decisão específicas, efetuadas com graus de liberdade suficientemente abertos (de acordo com aqueles que pensamos ser a realidade do jogo).

Como já referimos anteriormente, através dos métodos setoriais, conseguimos operacionalizar de forma simultânea ou sequencial, as atividades individuais e coletivas dos praticantes que pertençam a um ou com outros setores da equipa. Foram utilizados desde o início da época e a sua utilização superior no período competitivo justifica-se, sempre que foi necessário reforçar / alterar qualquer comportamento do modelo de jogo.

## 3. Análise Micro - Número e Tipo de Microciclos e Sessões de Treino

Conceptualizámos e operacionalizámos 34 microciclos de treino, tendo efetuado um total de 200 sessões de treino. O número de treinos por microciclo variou entre 3 e 11 (gráfico 11). A média foi de 6 treinos por microciclo.

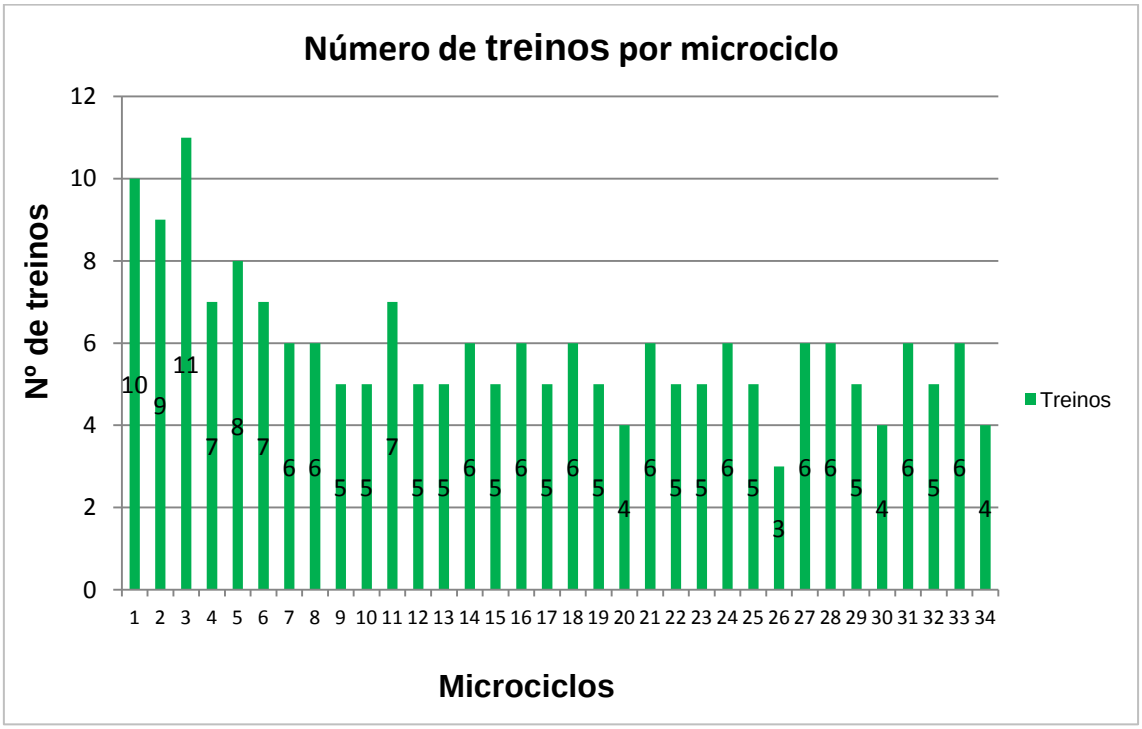


Gráfico 11 – Número de treinos efetuados por microciclo

Mesmo nos microciclos que contemplaram 2 jogos, definimos apenas um microciclo por cada, pois não fez sentido na nossa opinião, considerar que a preparação do segundo jogo, por características mais distintas que tivesse do primeiro, corresponderia um microciclo diferente. Na verdade, a preparação do segundo jogo, tem uma forte relação com o primeiro desde a análise efetuada a este à recuperação dos jogadores, entre outros.

Realizando uma distinção dos dias de treino disponíveis para treinar, considerando a sua distância temporal à competição, podemos enquadrar um mínimo de 3 tipos de dias distintos:

- Recuperação pós-jogo: dias de estágio para treinar no dia imediatamente após a ocorrência de competição;
- Operacionalização aquisitiva: dias para treinar em que, considerando todos os princípios metodológicos do treino e sua periodização assim como o respeito pelos princípios fisiológicos, podemos conceptualizar e operacionalizar o treino da forma que entendemos a mais adequada sem estarmos condicionados pelos processos de recuperação dos jogadores pós e pré-jogo – representam todos os dias que não sejam de recuperação pós-jogo ou de véspera de jogo;
- Véspera de jogo (recuperação/ativação): dias para treinar que antecedem a realização de jogo que, pela sua proximidade à competição, condicionam a conceptualização e operacionalização do modelo de treino.

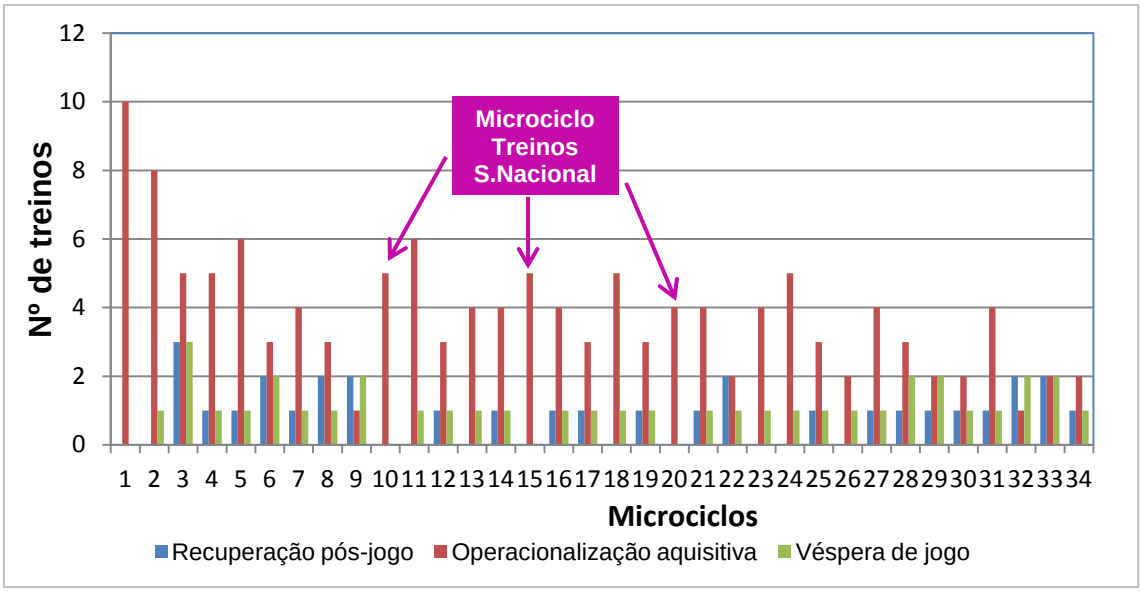


Gráfico 12 - Dias de treino discriminados pela distância à competição

Da análise destes gráficos é possível constatar a grande variabilidade no que ao planeamento e operacionalização das sessões de treino diz respeito, condicionados pela distância à competição e número de competições por microciclo. Houve pontualmente, microciclos sem competição devido a jogos das seleções nacionais (microciclo 10, 15, 20).

Podemos verificar, das 200 sessões de treino efetuadas, 31 treinos (16%) foram de recuperação pós-jogo e 38 treinos (19%) foram de véspera de jogo e um total de 131 treinos (66%) de operacionalização aquisitiva.

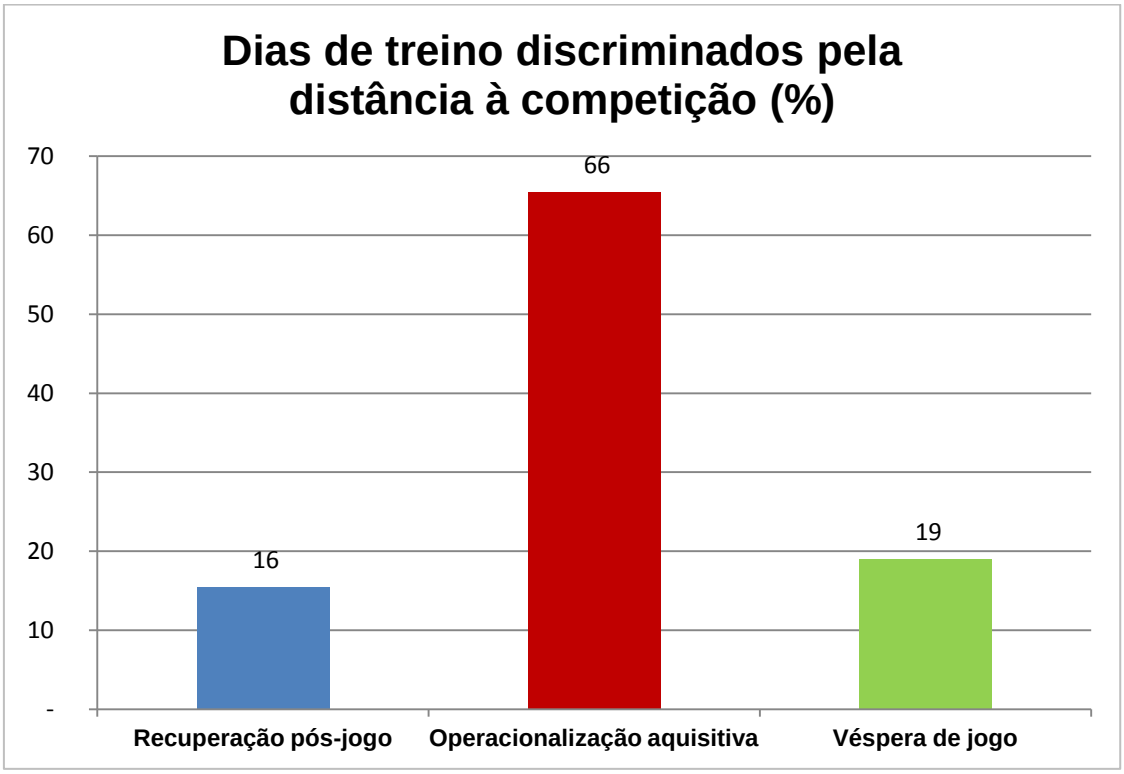


Gráfico 13 – Volume total de dias de treino discriminados pela distância à competição

De acordo com a análise global aos métodos de treino utilizados ao longo da época desportiva efetuada anteriormente, deixamos uma tabela resumo de acordo com a nossa lógica de planeamento e periodização (tabela 15).

| Guia para a criação de contextos de treino | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | 2ª | 3ª | 4ª | 5ª | 6ª | S | D |
| **Tipo de treino** | FOLGA / DESCANSO | Recuperação pós-jogo | Operacionalização Aquisitiva | Operacionalização Aquisitiva | Operacionalização Aquisitiva / Véspera jogo | Véspera jogo | JOGO |
| **Níveis de organização da equipa** | | Setorial | Individual, setorial e intersetorial | Coletivo | Individual, setorial e intersetorial | Individual, setorial, intersetorial e coletivo | |
| **Métodos de treino dominantes** | | MPG, Lúdico recreativos, MPB e setorial; | MPB, Setorial e Competitivo | Competitivo | MPG, Finalização, Esquemas táticos e Competitivo | MPG, Lúdico recreativos e Esquemas táticos | |
| **Padrão de contração muscular dominante** | | Recuperação | Tensão | Duração | Velocidade | Recuperação / ativação | |
| **Dimensões dos espaços** | | Reduzidos | Reduzidos / médios | Grandes | Reduzidos / médios | Variados | |
| **Nº de jogadores implicados** | | Reduzidos | Reduzido / médio | Elevado | Reduzido / médio | Variado | |
| **Complexidade** | | Baixa | Moderada | Elevada | Moderada | Baixa | |
| **Duração da exercitação** | | Longa (MPG) ou Curta (específica) | Média | Longa | Curta | Muito curta | |
| **Densidade das exercitações** | | 3/1 ou sem pausa | 1/1 ou 1/2 | 3/1 - 4/1 | 1/8 - 1/9 | 1/8 - 1/9 | |
| **Tempo de exercitação** | | 10 a 15 minutos ou1 a 2 minutos | 2 - 8 minutos ou 1 - 2 minutos | 8 a 12 minutos | 10 segundos | 10 segundos | |
| **Tipo de metabolismo dominante** | | Capacidade aeróbia (Aeróbio baixa intensidade) | Potência aeróbia ou Anaeróbio lático | Aeróbio de alta intensidade | Anaeróbio alático | Anaeróbio alático | |
| **Tipo de ações / situações** | | MPG ou semelhantes às de competição | As que constituem mais esforço (saltos, travagens, mudanças de direção, etc) | Muito semelhantes às do jogo | Que promovem uma elevada velocidade de decisão e execução mas sem grande tensão | Semelhantes às do jogo mas numa escala menor e sem provocar fadiga | |
| **Duração da sessão de treino** | | 45 a 60 minutos | 90 minutos | 90 minutos | 90 minutos | 45 a 60 minutos | |

Tabela 15 – Guia para criação de contextos de treino

## 3.1. Análise Micro – Métodos de treino mais utilizados para cada dia semanal no período pré competitivo e competitivo

Ao longo da época desportiva 2013-14, os microciclos de trabalho do SCB, mudaram várias vezes de configuração, fruto da permanência em três competições (Liga, Taça da Liga e Taça de Portugal) e da mobilidade que caracterizou a marcação de competições da Liga Zon (entre a 6ª e 2º feira).

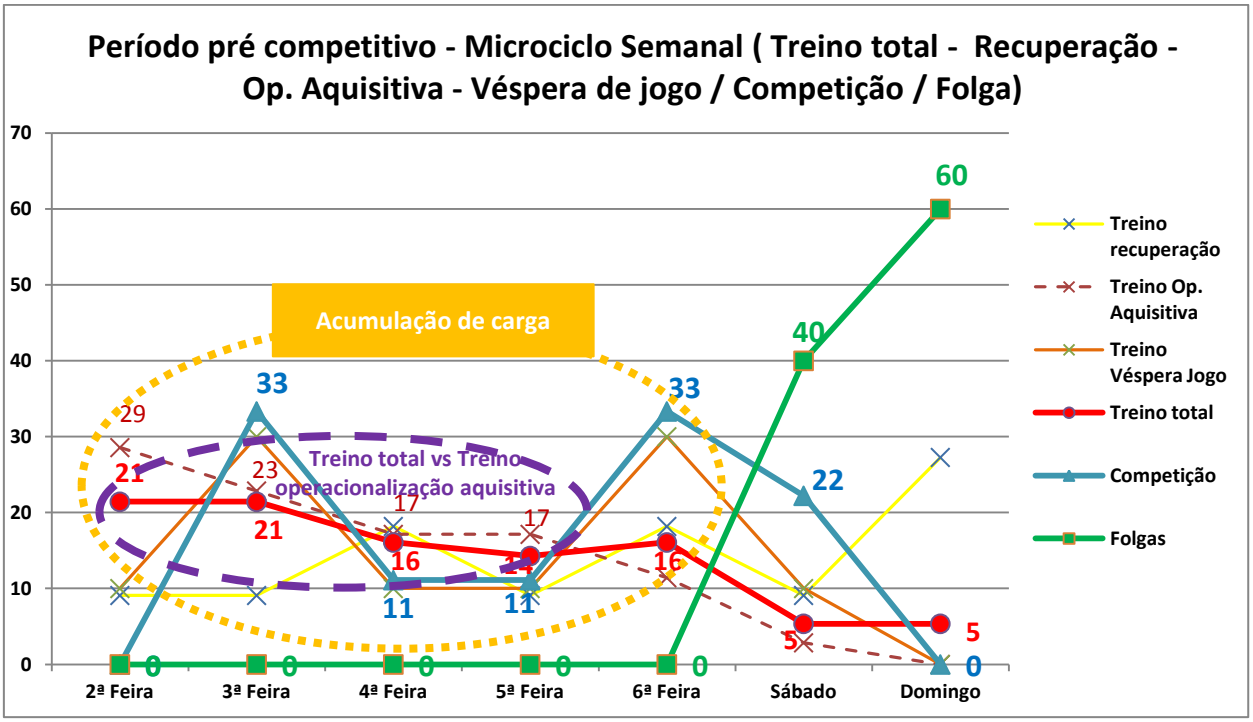


Gráfico 14 – Caracterização geral da tipologia do microciclo pré competitivo (distribuição treinos / competição / folga)

Como podemos observar no período pré competitivo houve uma distribuição das competições e das cargas de treino pelos diferentes dias do microciclo. De salientar nesta fase, que embora exista a aproximação metodológica entre os dois períodos de trabalho como confirmado (gráfico 9 e 10), existe claramente uma fase de acumulação de carga (amarelo no gráfico 14), com a realização de treinos de operacionalização aquisitiva na véspera de competição ou no próprio dia da competição (algo não encontrado no período competitivo).

Os dias mais preenchidos foram de 3ª a 6ª feira, deixando exclusivamente os fim de semanas para os dias de folga, quando era justificado, de modo os jogadores estarem com as respetivas famílias.

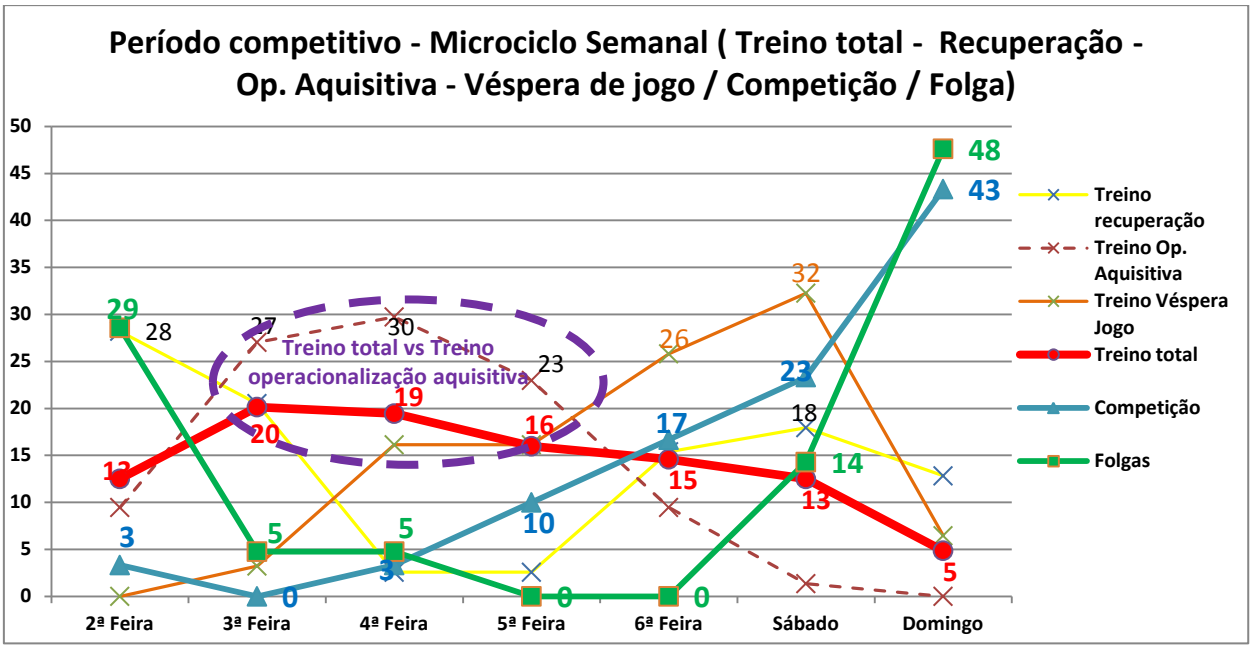


Gráfico 15 – Caracterização geral tipologia microciclo competitivo (distribuição treinos / competição / folga)

Como podemos observar no período competitivo os dias primordiais de competição foram: 1º Domingo; 2º Sábado; 3º sexta-feira. Os dias mais preenchidos com sessões de treino foram os de terça-feira, quarta-feira, quinta-feira e sexta-feira, sendo que utilizamos os três primeiros como dias preferenciais para treino de operacionalização aquisitiva. A sexta-feira e sábado foram os dias preferenciais para treinos de véspera de jogo e a segunda-feira como o dia com mais treino de recuperação.

Os dias que foram concedidos mais folgas situaram-se preferencialmente nos dias seguintes aos dias de competição, ou seja, Domingo e segunda-feira. Quando existiu competição durante a semana, principalmente à quinta-feira, a equipa fez treino de recuperação no dia seguinte (os jogadores que jogaram, os restante fizeram treino de operacionalização aquisitiva) pois teria competição no fim de semana seguinte.

## 3.2. Microciclos representativos dos métodos de treino mais utilizados

### 3.2.1. Microciclo tipo com 2 momentos de competição

| | Domingo | 2ª Feira | 3ª Feira | 4ª Feira | 5ª Feira | 6ª Feira | Sábado | Domingo |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Manhã | Descanso Passeio | **FOLGA** | MPG (Corrida regenerativa / flexibilidade)<br><br>Lúdico – recreativos<br><br>MPB (espaços reduzidos com obj. táticos e manutenção) | MPG (Força rápida)<br><br>Setoriais (Ondas 3 equipas)<br><br>MPB (objetivos táticos)<br><br>Competitivos (práticas do jogo em situações reduzidas) | Finalização precedidas de combinações táticas<br><br>Setorial (objetivos estratégicos e táticos múltiplos)<br><br>Competitivos (práticas do jogo em situações próximas do real e experimentação plano tático estratégico) | Finalização (Individual em regime de velocidade)<br><br>Setorial (em espaços regulamentares – organização coletiva)<br><br>Competitivos (prática do jogo em espaços reduzidos – Torneio)<br><br>Esquemas táticos | MPG (Coordenação motora / velocidade)<br><br>Lúdico – recreativos<br><br>Competitivo (prática do jogo)<br><br>Esquemas táticos | Descanso Passeio |
| Tarde | **JOGO** | | **FOLGA** | **FOLGA** | **FOLGA** | **FOLGA** | **ESTÁGIO VIAGEM(?)** | **JOGO** |

### 3.2.2. Microciclo tipo com 3 momentos de competição

| | Domingo | 2ª Feira | 3ª Feira | 4ª Feira | 5ª Feira | 6ª Feira | Sábado | Domingo |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Manhã | Descanso Passeio | **FOLGA** | Processos de recuperação (MPG)<br><br>Lúdico – recreativos<br><br>Setoriais (espaços regulamentares – org. coletiva)<br><br>Competitivo (prática do jogo) | MPG (Coordenação motora / velocidade)<br><br>Lúdico – recreativos<br><br>Competitivo (prática do jogo)<br><br>Esquemas táticos | Descanso Passeio | **FOLGA** | MPG (Coordenação motora / velocidade)<br><br>Lúdico – recreativos<br><br>Competitivo (prática do jogo)<br><br>Esquemas táticos | Descanso Passeio |
| Tarde | **JOGO** | MPG (Corrida regenerativa / flexibilidade)<br><br>MPB (Objetivos táticos múltiplos) | **FOLGA** | **ESTÁGIO VIAGEM (?)** | **JOGO** | MPG (Corrida regenerativa / flexibilidade)<br><br>MPB (Objetivos táticos múltiplos e manutenção) | **ESTÁGIO VIAGEM(?)** | **JOGO** |

# 4. Conclusões

Fazendo uma análise geral e reflexão ao trabalho elaborado, posso realizar as seguintes constatações finais:

- A dimensão tática assume-se como a referência de todo o processo de treino, sendo as restantes dimensões utilizadas como suporte a esta;
- O Modelo de jogo assume-se como o aspeto central que baliza o processo de treino;
- As potencialidades do exercício de treino, como ferramenta operacional para a concretização das intencionalidades do treinador de aplicação da sua forma de jogar, constituem-se como uma certeza;
- A opção pela conceptualização e operacionalização do modelo de treino a partir de uma dimensão diagonal dos métodos de treino parece potenciar os efeitos de uma adaptação e afinamento mais profundo e sustentado no tempo, ou seja os métodos de treino interligados, segundo uma relação lógica e sistemática, dentro da sessão de treino ou de sessões consecutivas, parecem ter um maior efeito que todos os outros quando conceptualizados e aplicados isoladamente;
- A intervenção do treinador tem uma importância chave ao longo de todo este processo, assumindo-se como líder do mesmo e fazendo com que as coisas aconteçam em função dos objetivos que pretende para a sua forma de jogar.
- A constituição de uma taxonomia de exercícios de treino para o jogo de futebol, traz enormes benefícios, na medida em que estabelece uma linguagem comum e um conhecimento de base fundamental, que reflete as situações mais representativas a desenvolver na relação treino-competição. Parece-nos pertinente que cada treinador, após perceber os pressupostos das diferentes formas de classificação publicadas, consiga adaptar ao seu processo de treino, de modo a ser o mais funcional possível;
- Uma das virtudes da taxonomia utilizada, prende-se com a imprescindibilidade de perceber a forma como os vários métodos de treino, apesar de descenderem de um elemento comum que é a competição, podem interagir naquilo que é a sua volatilidade, diferenciação e exclusividade funcional. O treinador ao conseguir manipular as várias subdivisões dos métodos de treino, que operacionalizam as interações acima referidas, consegue tornar o exercício de treino mais adaptável e mais reativo, que por sua vez se torna mais funcional na estimulação ótima das necessidades da equipa e na reação imediata ao aparecimento de possíveis fatores externos que possam de alguma maneira condicionar a dinâmica do treino;
- Da análise global efetuada à utilização dos métodos de treino ao longo da época desportiva, verificamos uma predominância da utilização dos MEP, representados essencialmente pelos métodos competitivos e em seguida pelos setoriais. Esta constatação vai de encontro à necessidade evidenciada na revisão da literatura em que ao apresentarem como os que maior aproximação fazem às lógicas e características do jogo de futebol dizem respeito, parecem ser os métodos preferenciais com vista a operacionalizar o modelo de jogo conceptualizado. A exploração das virtudes deste tipo de métodos, na

manipulação e articulação e articulação criteriosa das subdivisões (nomeadamente nas práticas de jogo), foi uma ferramenta metodológica determinante, na criação de contextos de exercitação com elevada transferência funcional para as situações de competição. A constante utilização de exercícios competitivos, com constante oposição nos exercícios, sob diferentes níveis de complexidade, é uma característica marcante de treino do TJF;

- Os exercícios de sectores ocuparam um papel na operacionalização das rotinas e padrões de jogo que se pretendem melhor identificáveis do modelo de jogo, funcionando como uma primeira fase de uma progressão e evolução metodológica lógica dos exercícios como contemplamos na dimensão diagonal dos métodos de treino para os exercícios competitivos;
- De realçar a utilização dos MPG como complemento fundamental do processo de treino quer nas fases de preparação, transição ou recuperação do esforço despendido no exercício. Na maioria deste tipo de exercícios, houve a preocupação de introduzir na sua operacionalização a ação técnica ou uma estimulação do SNC através da tomada de decisão. O seu uso planeado em estreita relação com os outros métodos de preparação, quando possível, tentou a potencialização da dimensão motora do futebolista;
- Os processos de recuperação dos jogadores representam mais de um terço do tempo de utilização dos MPG (flexibilidade e corrida regenerativa), algo representativo da importância dada a este tipo de métodos no microciclo;
- Relativamente à periodização da época desportiva, e de como esta influenciou o processo metodológico da equipa, podemos fazer as seguintes constatações: ausência de diferenças entre os valores relativos de utilização dos métodos de treino (dimensão horizontal) entre o período pré competitivo e período competitivo, o que revela a preocupação em criar hábitos e rotinas dentro do grupo de trabalho. As pequenas diferenças encontradas na utilização dos métodos de treino (dimensão específica) têm com explicação a forma evolutiva e gradual no que à complexidade diz respeito, de induzir na equipa as ideias de jogo desejadas, partindo de uma abordagem fechada na decisão-ação para uma abordagem mais aberta do ponto de vista da decisão, com elevadas possibilidades de exploração.
- Grande superioridade de treinos destinados a operacionalização aquisitiva durante o período pré competitivo e o período competitivo, isto é, onde nos foi permitido operacionalizar o nosso modelo de jogo.
- A ausência de um microciclo tipo no período pré competitivo, embora como confirmado, não existam diferenças relativamente aos métodos de treino comparativamente com o período competitivo, assenta na nossa preocupação do aumento de uma das componentes estruturais do exercício de treino: a densidade. Foram diminuídos os tempos de recuperação entre treinos para operacionalização aquisitiva e entre treino para operacionalização aquisitiva / competição.
- Na definição do microciclo tipo, surgiu a necessidade de diferenciar dois micro períodos distintos em função da influência das competições no seu planeamento metodológico: microciclo tipo com 2 competições e com 3 competições. As maiores diferenças metodológicas basearam-se na forma de

encarar os processos de recuperação e aquisição entre os jogos (principalmente porque o jogo a meio da semana não era à 4ª feira).
O largo abrangimento operacional que as subdivisões dos MEP oferecem em conjunto com a criteriosa utilização das condicionantes estruturais do exercício, foram a forma como nós adaptamos o microciclo ás necessidades circunstanciais da equipa.

- Os treinos de recuperação pós-jogo também apresentaram diferenças. Estas consubstanciam-se na adaptação estrutural dos MPG, MEPG ou MEP (manipulando a densidade, muitas vezes individualmente), para os microciclos com 2 competições, e na utilização dos MPG (corrida regenerativa e alongamentos) para os microciclos com 3 competições. Na comparação com o microciclo tipo pré competitivo, os fatores indutores das ligeiras divergências no diz respeito aos métodos de treino, concretizam o que foi referenciado quer para o plano macro quer para o plano micro. Ou seja, no plano macro, verificou-se a progressividade gradual de assimilação do modelo de jogo, evoluindo dos métodos setoriais (objetivos estratégicos táticos múltiplos) para os métodos competitivos. No plano micro, a supremacia dos treinos de operacionalização aquisitiva, na 3ª feira, 4ª feira e 5ª feira, e neles os métodos competitivos.

# 5. Bibliografia

Almeida, F. (2006). A importância dos momentos de transição (Ataque-Defesa e DefesaAtaque) num determinado entendimento de jogo. (Monografia não publicada). Porto: FADE-UP.

Amieiro, N. (2004). «Defesa à Zona» no Futebol: A «(Des)Frankensteinização» de um conceito. Uma necessidade face à «inteireza inquebrantável» que o «jogar» deve manifestar. (Dissertação de Licenciatura). Porto: FCDEF-UP

Aroso, J. (2010). "Periodização do Treino no Futebol". Comunicação pessoal o colóquio "A Gestão de Mestrias para a Obtenção do Sucesso". Arcos de Valdevez.

Bompa, T. (1994). Periodization: theory and methodology of training. Leeds.Human Kinetics.

Bompa, T. (2002). Periodization: Theory and Methodology of Training. 4.a Ed. Kendall/Hunt. Iowa.

Carvalhal, C. (2001). No treino de futebol de rendimento superior: a recuperação é… muitíssimo mais que recuperar. Braga: Liminho.

Carvalhal, C. (2000). As coisas duma «Mecânica Silenciada» (mas não silenciosa) ou… A Recuperação no Futebol de Rendimento Superior uma (des) abstracção. Dissertação de Licenciatura. Porto: FCDEF-UP.

Castelo, J. (1994). Futebol - modelo técnico-táctico do jogo. Lisboa: Edições Autor.

Castelo, J. (1996). Futebol. A organização do jogo. Lisboa: Edições FMH,

Castelo, J. (2002). O exercício de treino. O acto médico versus o acto do treinador. Ludens, 1 (17), 35 – 54.

Castelo, J. (2004). Futebol. Organização Dinâmica do jogo. Lisboa: FMH

Castelo, J. (2009). Futebol. Organização dinâmica do jogo. Lisboa: Centro de Estudos de Futebol da Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias.

Castelo, J. Matos, L., (2009). Futebol – Conceptualização e organização prática de 1100 exercícios específicos de treino, Visão e Contextos, 2a Edição, Lisboa.

Castelo, J. (2014) Futebol. Métodos específicos de treino. No prelo

Correia, R. (2013). Futebol, análise das decisões/ações dos jogadores no quadro dos métodos específicos de treino. Interação das condicionantes estruturais espaço/tempo. Dissertação de mestrado. Lisboa: UHLT

Costa, J., Garganta, J., Fonseca, A.& Botelho, M. (2002). Inteligência e conhecimento específico em jovens futebolistas de diferentes níveis competitivos. Revista Portuguesa de Ciências do Desporto, 4 (2), 7 – 20.

Faria, R. (1999). "Periodização Tática" – Um Imperativo Conceptometodológico do Rendimento Superior em Futebol. Dissertação de Licenciatura. Porto: FCDEF-UP.

Faria, F. (2010). Exercícios de Treino Para as Situações Fixas de Jogo: Cantos Defensivos: Caracterização dos Exercícios de treino. Dissertação de mestrado. Rio Maior: ESDRM.

Faria, R. & Tavares, F. (1992). O comportamento estratégico - acerca da autonomia de decisão dos jogadores de desportos colectivos. In J. Bento & A. Marques (Eds.), As Ciências do Desporto, a Cultura e o Homem (291-296). Porto: FCDEF-UP e CMP.

Ferreira, J. (2014). Modelo de jogo do SCB. Manuscrito não publicado. Braga.

Ferreira, J. & Queiroz, C. (1982). Futebol: da formação à Alta Competição. Futebol em Revista. 11 (Set-Out): 25-30. Lisboa.

Frade, V. (1985). Alta competição no futebol: que exigências de tipo metodológico. Port: ISEF.

Garganta, J. (1993). Programação e Periodização do Treino em Futebol: das Generalidades à Especificidade. In J. Bentos & A. Marques (Eds), A Ciência do Desporto, a Cultura e o Homem: 259 – 270. Porto: FCDEF-UP.

Garganta, J. (1995). Para uma teoria dos jogos Desportivos Colectivos. In A. Graça & J. Oliveira (Eds.), O ensino dos jogos Desportivos (11-25). Porto: FCDEF-UP.

Garganta, J. (1996). Modelação da dimensão táctica do jogo de Futebol. In J. Oliveira & F. Tavares (Eds.), Estratégia e Táctica nos jogos Desportivos Colectivos (63-82). Porto: Centro de Estudos dos jogos Desportivos, FCDEF-UP.

Garganta, J. (1997). Modelação táctica do jogo de Futebol. Estudo da organização da fase ofensiva em equipas de alto rendimento. Dissertação de Doutoramento. Porto: FCDEF-UP. Gomes, J. (2004). Estudo da Congruência entre a Periodização do Treino e os Modelos de Jogo, em Treinadores de Futebol de Alto Rendimento. Dissertação de mestrado. Porto: FCDEF-UP.

Garganta, J. & Pinto, J. (1998). O Ensino do Futebol. In A. Graça & J. Oliveira (Eds.), O ensino dos jogos desportivos (95-135). Porto: Centro de Estudos de jogos Desportivos, FCDEF-UP

Garganta, J. (2000). O treino da táctica e da estratégia nos jogos desportivos. In J. Garganta (Ed.), Horizontes e órbitas no treino dos jogos desportivos (51-61). Porto: FCDEF-UP.

Garganta, J. & Cunha e Silva (2000). O jogo de Futebol: entre o caos e a regra. Horizonte, XVI (91), 5 – 8.

Garganta, J. (2001). Futebol e ciência. Ciência e Futebol. Lecturas: Educación Física y Deportes. Revista Digital, n.o 40. Retirado a 12 de Fevereiro de 2004 de http://www.efdeportes.com/efd40/fcienc.htm.

Garganta, J. (2002a) O treino da táctica e da técnica nos jogos desportivos à luz do compromisso cognição acção. In V. Barbantini & A. Amadio & J. bento & A. Marques (eds), Esporte e Saúde. Interacção entre rendimento e saúde - Editora Manole.

Garganta, J. (2002b). Competências no ensino e treino de jovens futebolistas. efdeportes.com, nº45. Disponível em: http://www.efdeportes.com/efd45/ensino.htm. Acedido em 10 de Dezembro de 2009.

Garganta, J. (2004). Atrás do palco, nas oficinas do Futebol. In J. Garganta, J. Oliveira & Maurício Murad (Eds.). Futebol de muitas cores e sabores – reflexões em torno do desporto mais popular do mundo (pp. 227-233). Porto: Campo das Letras.

Garganta, J. (2005). Dos constrangimentos da acção à liberdade de (inter)acção, para um Futebol com pés … e cabeça. In D. Araújo (Ed.). O contexto da decisão: a acção táctica no desporto. Lisboa: Visão e Contextos, 179-90

Garganta, J. (2006). "Ideias e competências para 'pilotar' o jogo de Futebol". Go Tani, J. Bento & R. Peterson (Eds.), Pedagogia do Desporto. Rio de Janeiro, Guanabara Koogan, Pp.313-326

Gréhaigne, J. (1991): L'Organisation du jeu en football. Paris : Editions Actio.

Matvéiev, L. (1991). Fundamentos do Treino Desportivo (2a edição.). Lisboa. Livros Horizonte.

Meinberg, E. (2002).Training: a special form of teaching. Revista Portuguesa de Ciências do Desporto, Porto, v.2, n.42, p.115-23.

Mombaerts, E (1998). Fútbol entrenamiento y rendimento colectivo. Barcelona: Hispano Europea.

Monge da Silva, D (1989). Periodização e planeamento do treino em desportos individuais e colectivos. Revista Horizonte, Vol. VI (31), 1-11.

Mourinho, J. (2001). 5 Perguntas a... José Mourinho. Revista Training, 3, 4-5.

Oliveira, B., Amieiro, N., Resende, N. & Barreto, R. (2006). Mourinho. Porquê tantas vitórias? Lisboa: Gradiva.

Oliveira, J. (1991). Especificidade, o "Pós-futebol do Pré-futebol". Um factor condicionante do alto rendimento desportivo. Porto: J. Guilherme Oliveira. Dissertação de Licenciatura apresentada à Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física da Universidade do Porto.

Oliveira, J. (2003). Organização do jogo de uma equipa de Futebol. Aspectos metodológicos na abordagem da sua organização estrutural e funcional. Documento de apoio das II Jornadas técnicas de Futebol da U.T.A.D.

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

Oliveira, R. O exercício no processo de treino de futebol: proposta metodológica. Retirado de http://www.efdeportes.com/ Revista Digital - Buenos Aires - Ano 10 - N° 81 - Fevereiro de 2005

Pinto, J. & Garganta, J. (1996). Contributo da Modelação da Competição e do Treino para a Evolução do Nível de jogo no Futebol. In J. Oliveira & F. Tavares (Eds.), Estratégia e táctica nos jogos desportivos (83-94). Porto: Centro de estudos dos jogos desportivos, FCDEF-UP.

Proença, J. (1986) - Organização e Planeamento do Sistema de Treino Desportivo. Revista Horizonte, 2 (12): I-XII.

Queiroz, C. (1986). Estrutura e organização dos exercícios de treino em Futebol. Lisboa: FPF

Reilly, T., & Ekblom, B. (2005). The use of recovery methods post-exercise. Journal of Sports Science, 23, 619-627.

Reilly, T.; Clarys, J. & Stibbe, A. (1993). Introduction. In T. Reilly, J. Clarys & A. Stibbe (Eds.), Science and Football II (pp. xix – xx). London: E & FN Spon.

Resende, N. (2002). Periodização Táctica. Uma concepção metodológica que é uma consequência trivial do jogo de futebol. Um estudo de caso ao microciclo padrão do escalão sénior do Futebol Clube do Porto. Dissertação de Licenciatura. Porto: FCDEF-UP.

Santos, P. (2006). O Planeamento e a Periodização do Treino em Futebol – um estudo realizado em clubes da Superliga. Dissertação de Mestrado. Lisboa: FMH-UTL.

Santos, P; Castelo, J & Silva, P. (2011). O processo de planejamento e periodização do treino em futebol nos clubes da principal liga portuguesa profissional de futebol na época 2004/2005 Rev. bras. Educ. Fís. Esporte, São Paulo, v.25, n.3, p.455-72, jul./set. 2011

Tamarit, X. (2013). Periodización Táctica vs Periodización Táctica. Valência: MB football.

Tani, G. (2001). Aprendizagem motora e esporte de rendimento: um caso de divórcio sem casamento. In: Barbanti, V.

Teodorescu, L. (2003). Problemas de Teoria e Metodologia nos jogos desportivos. (2a Ed.) Lisboa: Livros Horizonte.