

GONÇALO FILIPE SILVA COSTA

Relatório de Estágio

CLUBE DESPORTIVO PINHALNOVENSE, SAD

Seniores

Época Desportiva 2015/16

Orientador: Professor Doutor Jorge dos Santos Proença Martins

Co-Orientador: Professor Mestre Nelson Alexandre da Silva Veríssimo

Presidente: Professor Doutor Luís Miguel Rosado da Cunha Massuça

Arguente: Professor Doutor Luís Fernandes Monteiro

Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias

Faculdade de Educação Física e Desporto

Lisboa

2017

GONÇALO FILIPE SILVA COSTA

Relatório de Estágio

CLUBE DESPORTIVO PINHALNOVENENSE, SAD

Seniores

Época Desportiva 2015/16

Relatório final apresentado para a obtenção do Grau de Mestre em Treino Desportivo na especialidade de Alto Rendimento, no Curso de Mestrado conferido pela Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias.

Orientador: Professor Doutor Jorge Proença

Co-Orientador: Professor Nelson Veríssimo

Presidente: Professor Doutor Luís Massuça

Arguente: Professor Doutor Luís Monteiro

Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias

Faculdade de Educação Física e Desporto

Lisboa

2017

Agradecimentos

Comeo por agradecer  instituio acad3mica Universidade Lus3fona de Humanidades e Tecnologias, na pessoa do Professor Doutor Jorge Proena, pelo contributo que d aos seus alunos na busca do saber e do conhecimento em relao  ci3ncia desportiva independentemente de estes optarem pela via do ensino, do treino ou do exerc3cio e bem-estar. A todos os professores que fizeram parte do meu percurso, a todos eles o meu muito obrigado por ajudarem no meu desenvolvimento integral, tanto como aluno, como pessoa.

 instituio Clube Desportivo Pinhalnovense, que me recebeu de braos abertos e me ajudou em tudo o que precisei. A todos os treinadores e jogadores o meu obrigado pela experi3ncia e conhecimentos que me transmitiram para que eu pudesse aprender o mais poss3vel com eles. Sem a ajuda deles nada disto era poss3vel.

Ao meu orientador de est3gio, professor Nelson Ver3ssimo, que sempre me apoio, ajudou-me e deu o seu melhor para que este trabalho fosse o melhor poss3vel. Sempre e totalmente dispon3vel para ajudar foi incans3vel nos seus conselhos e cr3ticas construtivas para ajudar  realizao e concluso deste trabalho. A ele, o meu muito obrigado!

 minha fam3lia, n3cleo duro de qualquer ser humano. Aquilo que percorri at3 aqui s3 foi poss3vel porque eles estiveram atrs de mim a ajudarem, a apoiarem e a desfrutar comigo esta viagem acad3mica. A este meu n3cleo, que eles sabem quem so, o agradecimento nunca vai ser poss3vel, porque no 3 poss3vel agradecer o que t3m feito e o que continuam a fazer para me elevarem e ajudarem no meu desenvolvimento enquanto ser humano e na conquista daquilo que 3 o meu sonho, ser treinador de futebol profissional. A eles o meu obrigado, apesar de saber que uma palavra no chega.

Por fim,  minha namorada, obrigado por me ajudares a dar o meu m3ximo. O teu apoio sempre foi e ser fundamental.

Resumo

Este relatório tem como objetivo principal a análise ao processo de treino da equipa do Clube Desportivo Pinhalnovense, detalhando os métodos de treino utilizados ao longo da época, assim como, o seu modelo de jogo. Neste sentido, pretende-se assim perceber quais os métodos de treino predominantes, quais os principais fatores que contribuíram para essa predominância relativa e de que forma a mudança de treinadores (a equipa teve 3 treinadores ao longo da época desportiva) veio alterar a forma de jogar da equipa e os resultados obtidos.

Associado a este, definiram-se dois outros objectivos, verificar as possíveis diferenças ao nível dos métodos de treinos utilizados no período pré competitivo e competitivo e determinar um microciclo padrão.

Outros dos objetivos foi realizar uma reflexão relativamente ao meu percurso enquanto treinador estagiário.

Em relação aos resultados obtidos e relativamente à dimensão horizontal dos métodos de treino, os mais utilizados foram os métodos específicos de preparação com 52% de utilização e em relação à dimensão vertical os mais utilizados foram os competitivos 32%, a manutenção da posse da bola e os exercícios de preparação geral ambos com 18%. Conclui-se que a percentagem de 32% dos exercícios competitivos deve-se ao elevado número de jogos de treino (59%) que a equipa realizou sobretudo na 2ª fase do campeonato. Os exercícios em superioridade numérica (41%) foram os mais utilizados quando utilizados os exercícios de manutenção da posse da bola e os alongamentos (39%) em relação à utilização do MPG.

Em relação à comparação entre o período pré-competitivo e o período competitivo nota-se uma maior utilização dos MPG durante o primeiro (20% vs 18%) respetivamente, e um aumento na utilização dos MEP no período competitivo em comparação com o período pré-competitivo (52% vs 50%), sendo que os MEPG tiveram a mesma percentagem de utilização em ambos os períodos (30%).

Palavras Chave: Futebol, Métodos de Treino, Modelo de Jogo, Planificação, Taxonomia

Abstract

This report has as main objective the analysis of the training process of the Pinhalnovense Sports Club team, detailing the training methods used throughout the season, as well as their game model. In this sense, we intend to understand the predominant training methods, the main factors that contributed to this relative predominance, and how the change of coaches (the team had 3 coaches throughout the sports season) changed the way Team play and the results obtained.

Associated with this, two other objectives were defined, to verify the possible differences in the training methods used in the precompetitive and competitive period and to determine a standard microcycle.

Another of the objectives was to reflect on my career as a trainee trainer.

In relation to the results obtained and regarding the horizontal dimension of the training methods, the most used were the specific preparation methods with 52% of use and in relation to the vertical dimension the most used were the competitive 32%, the maintenance of possession of the ball and the general preparation exercises both with 18%.

It is concluded that the percentage of 32% of the competitive exercises is due to the high number of training games (59%) that the team performed mainly in the second phase of the championship. Exercises in numerical superiority (41%) were the most used exercises when maintaining ball possession and stretching (39%) in relation to MPG use.

The comparison between the pre-competitive period and the competitive period shows a higher use of MPG during the first (20% vs 18%) respectively, and an increase in the use of MEPs during the competitive period compared to the pre- (52% vs 50%), and the MEPG had the same percentage of use in both periods (30%).

Abreviaturas e símbolos

Av – Avançado



Bola



Corrida sem bola

DC – Defesa Central

DD – Defesa Direito

DE – Defesa Esquerdo



Direção da bola através de passe

ED – Extremo Direito

EE – Extremo Esquerdo

GR – Guarda-Redes



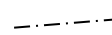
Jogador de C. D. Pinhalnovense



Jogador de outra equipa

MD – Médio Defensivo

MI – Médio Interior



Progressão do jogador com bola

Índice Geral

Agradecimentos.....	3
Resumo.....	4
Abstract	5
Abreviaturas e s3mbolos	6
Índice Geral	7
Índice de tabelas	9
Índice de Figuras	10
Índice de Anexos	11
Introdu3o.....	12
Cap3tulo I – Caracteriza33o Geral do Clube.....	14
1.1. Carateriza33o dos recursos	17
1.1.1 Recursos Humanos	17
1.1.2 Recursos materiais.....	18
1.1.3 Recursos Estruturais	18
1.2 Caracteriza33o dos jogadores	20
1.3 Caracteriza33o da Equipa T3cnica	25
1.4 Caracteriza33o da Competi33o	27
1.5 Objetivos	32
1.5.1 Objetivos Individuais	32
1.5.2 Objectivos Colectivos.....	33
1.6 Planifica33o do macrociclo	33
Cap3tulo II - Planifica33o conceptual	36
2.1 Revis33o bibliogr3fica.....	37
2.2 Modelo de jogo da equipa	38
2.2.1 Organiza33o Ofensiva	41
2.2.3. Fase de transi33o ataque/defesa.....	45

2.2.3 Organização Defensiva.....	46
2.2.4 Transição ofensiva – Defesa-ataque	48
2.2.5 Esquema táticos ofensivos.....	48
2.2.6 Esquemas táticos defensivos	50
Capítulo III - Planificação Estratégica	53
3.1 Revisão bibliográfica.....	54
3.2 Análise dos Métodos de treino	55
3.2.1 Métodos de Preparação Geral.....	56
3.2.2. Métodos Específicos de Preparação Geral	56
3.2.3. Métodos Específicos de Preparação	57
3.3 Análise dos métodos de treino utilizados ao longo do Macroциclo	59
3.3.1 Dimensão Horizontal.....	59
3.3.2 Dimensão Vertical	60
3.4 Análise comparativa dos métodos de treinos nos diferentes períodos do macroциclo	66
3.4.1 Comparação entre os métodos dos diferentes períodos do macroциclo	67
3.5 Análise microциclo padrão.....	69
3.6 Microциclo de Treino	72
Capítulo IV - Planificação Tática.....	74
4.1 Revisão bibliográfica.....	75
Conclusão	78
Reflexões.....	81
Referências bibliográficas	86
Anexos.....	88

3ndice de tabelas

Tabela 1 - Escal3o de forma3o escolas	16
Tabela 2 - Escal3o de forma3o	16
Tabela 3 - Escal3o de forma3o de competi3o	17
Tabela 4 - Carateriza3o do plantel	20
Tabela 5 - Informa3o sobre o plantel	24
Tabela 6 - Carateriza3o da equipa t3cnica	26
Tabela 7 - Equipas que participaram na 1ª fase da s3rie H C.P.P.	29
Tabela 8 - Resultados e Classifica3o da 1ª Fase do Campeonato.....	29
Tabela 9 - Resultados e Classifica3o da 2ª Fase do Campeonato.....	30
Tabela 10 - Planifica3o do Macro ciclo.....	35
Tabela 11 - Tabela dos m3todos de treino.....	55
Tabela 12 - M3todos Espec3ficos de Preparaa3o Geral.....	57
Tabela 13 - M3todos Espec3ficos de Preparaa3o.....	58
Tabela 14 - Dimens3o Vertical e Horizontal.....	58
Tabela 15 - Resultados Dimens3o Horizontal.....	59
Tabela 16 - Dimens3o Vertical do Macro ciclo %	60
Tabela 17 - An3lise Comparativa M3todos de Treino (PPC vs PC)	66
Tabela 18 - Micro ciclo Padr3o	69
Tabela 19 - Micro ciclo de Treino.....	72

Índice de Figuras

Figura 1 - S3mbolo do Clube Desportivo Pinhalnovense	15
Figura 2 - N3vel classificativo ao longo da 3poca desportiva.....	30
Figura 3 - Sistema T3tico 1x4x3x3	41
Figura 4 - 1ª Fase da constru3o do processo ofensivo	42
Figura 5 - 2ª Fase do Processo de Constru3o.....	43
Figura 6 - 3ª Fase do Processo Ofensivo	44
Figura 7 - 3ª Fase do Processo Ofensivo	45
Figura 8 - Exemplo do posicionamento defensivo de sa3da de bola curta pela lateral do advers3rio.....	46
Figura 9 - Exemplo do posicionamento defensivo atrav3s de um cruzamento do advers3rio.....	47
Figura 10 - Canto Ofensivo	49
Figura 11 - Livre Direto	49
Figura 12 - Pontap3 de Baliza	50
Figura 13 - Exemplo das linhas defensivas e marca3o zonal de uma bola para lateral, neste caso um livre direto.	51
Figura 14 - Dimens3o Vertical do Macro ciclo (min)	61
Figura 15 - Dimens3o Vertical do Macro ciclo (%).....	61
Figura 16 - M3todos Competitivos.....	63
Figura 17 - Posse da bola	64
Figura 18 - M3todos de Preparat3o Geral.....	65
Figura 19 - Dimens3o Horizontal (PPC vs PC) em %	67
Figura 20 - Dimens3o Vertical (PPC vs PC) em %.....	68

Índice de Anexos

Anexo I - Tabela antropométrica.....	90
Anexo II - Exemplo de uma análise individual.....	94
Anexo III - Exemplo de análise coletiva	98

Introdu3o

O Futebol...

Mais que uma modalidade desportiva 3 uma cultura, uma paix3o que impera na sociedade atual. Desporto “rei” em Portugal, tudo o que gira sobre este fen3meno desportivo tem uma grande relev3ncia na sociedade portuguesa.

Castelo refere que o futebol 3 “indiscutivelmente a modalidade desportiva de maior impacto na sociedade” (Castelo, 1996, p.3). Este tem vindo a ter um aumento de praticantes, adeptos, treinadores e outros agentes que est3o ligados a este desporto pelo mundo fora (Garganta, Guilherme, Barreira, Brito & Rebelo, 2013).

O futebol 3 uma modalidade coletiva desportiva com duas equipas constitu3das por 11 elementos cada, jogadores, em confronto direto, respeitando naturalmente as leis e regras do jogo, que lutam pelo poder da posse da bola, bola esta que 3 o objeto comum a ambas as equipas, existindo apenas uma no campo, para que no final consigam a colocar mais vezes dentro da baliza do advers3rio e impedir que o advers3rio coloque-a na nossa (Castelo, 1996).

O futebol sendo um jogo desportivo compreende elementos estrat3gico-t3ticos. O seu processo de treino est3 constru3do sobre uma cultura para jogar (Garganta, 2008)

Significa isto, que a forma de jogar 3 constru3da e que o treino se baseia em modelar os comportamentos e atitudes de jogadores, atrav3s dum projeto orientado para o conceito da competi3o (Garganta, 2008).

O relat3rio que se segue traduz o trabalho de uma 3poca desportiva de um clube no escal3o do futebol nacional s3nior. Trata-se de um relat3rio final redigido por um elemento que fez parte da equipa t3cnica durante toda a presente 3poca. O clube em si 3 o Clube Desportivo Pinhalnovense SAD no escal3o s3nior, onde participou no Campeonato Portugal Prio e na taa de Portugal.

O objetivo deste relatório de estágio é fazer uma análise e posterior reflexão ao processo de treino desenvolvido na equipa e também das diferentes dificuldades que foram aparecendo ao longo da época.

Para a análise do planeamento e operacionalização do processo de treino durante a época 2015/16, vai ser utilizada a taxonomia de classificação de exercícios desenvolvida por Castelo (2009a). A escolha desta taxonomia prende-se pelo fato de ter sido aquela utilizada durante o primeiro ano do presente mestrado e por o autor deste relatório se identificar melhor com ela.

Objetivamente, pretende-se determinar:

- Quais os métodos de treino mais utilizados durante todo o macrociclo na sua dimensão vertical e horizontal;
- A diferença existente entre os métodos de treino mais utilizados na sua dimensão vertical e horizontal durante os períodos pré-competitivo competitivo;
- Definição do microciclo padrão.

Neste relatório pretendo também realizar uma análise e reflexão sobre os diversos momentos que marcaram a época pela negativa, com a saída de 2 treinadores, e também descrever o poder e influência que a direção pode exercer negativamente na equipa.

O presente documento está dividido em 4 capítulos. O capítulo 1 diz respeito à caracterização geral do clube. Os capítulos 2, 3 e 4 referem-se à planificação conceptual (Modelo de Jogo), à planificação estratégica (Métodos de treino) e planificação tática (Jogo).

Por fim, serão apresentadas as conclusões que advém da análise dos exercícios de treino realizados e posteriormente será realizada uma série de reflexões sobre o processo de estágio.

A norma utilizada para a citação e referências bibliográficas será a norma APA.

Capítulo I – Caracterização Geral do Clube



Figura 1 - S3mbolo do Clube Desportivo Pinhalnovense

O Clube Desportivo Pinhalnovense (CDP) foi fundado em 1948, resultado de uma fus3o entre o Uni3o Futebol Clube, este fundado em 1910, e a Sociedade Recreativa Liter3ria e Musical Pinhalnovense fundada em 1938 (C.D.Pinhalnovense [CDP], 2017). Tem como modalidades, para al3m do futebol, a gin3stica, o karat3, o campismo/montanhismo e a zumba.

No futebol, os seus maiores resultados a n3vel de escal3o de seniores foram os t3tulos conquistados em 98/99, campe3o da Associa3o Futebol de Set3bal 1ª Divis3o e em 2002/2003, o t3tulo de Campe3o da III Divis3o Nacional. Na prova da Taça de Portugal, o melhor resultado atingido at3 hoje foi a presena nos quartos-de-final. Esta eliminat3ria ocorreu na 3poca 2009/2010, onde a equipa do Pinhalnovense deslocou-se at3 ao est3dio do Drag3o para defrontar o Futebol Clube do Porto. A equipa da casa ganhou por 2-0. O treinador do C.D.P. era Paulo Fonseca (CDP, 2017).

Nas 3ltimas 5 3pocas a equipa tem-se mantido sempre nos campeonatos nacionais. O melhor resultado obtido foi o 1º Lugar na 1ª Fase do Campeonato Nacional de Seniores, 2013/2014, o que levou a equipa a disputar a 2ª Fase de subida, garantindo desde logo a perman3ncia na 3poca seguinte no mesmo campeonato, e a disputar o acesso 3 2ª Liga nessa mesma 3poca. O resultado na fase de subida foi o 7º lugar, insuficiente para o play-off de acesso 3 2ª Liga.

O clube tem diversos escal3es na 3rea da forma3o. Esta 3rea de forma3o est3 subdividida e organizada em tr3s 3reas de forma3o sendo elas escolas, forma3o e competi3o.

Tabela 1 - Escal3o de forma3o escolas

Escolas	
Escal3es	Competi3o em que participam
Petizes A	Torneios de clubes
Petizes B	Torneio de clubes
Traquinas A	Torneio de clubes
Traquinas B	Torneio de clubes
Benjamins BA sub-10	Campeonato Distrital Benjamins 1º Ano SUB10
Benjamins AB sub-11	Campeonato Distrital Benjamins 2º Ano SUB11
Benjamins AA sub-11	Campeonato Distrital Benjamins 2º Ano SUB11 (S3rie diferente a da equipa AB)

Tabela 2 - Escal3o de forma3o

Forma3o	
Escal3es	Competi3o em que participam
Infantis BB (Sub-12)	Campeonato Distrital Infantis 1º Ano Sub-12
Infantis AB (Sub-13)	Campeonato Distrital Infantis 2º Ano Sub-13
Infantis AA (Sub-13)	Campeonato Distrital Infantis 2º Ano Sub-13 Honra
Iniciado C (Sub-14)	Torneio Complementar Iniciados (S3rie diferente 3 da equipa B
Iniciados B (Sub-14)	Campeonato Distrital Iniciados 3ª Divis3o – 1ª fase e Torneio Complementar

Tabela 3 - Escal3o de forma3o de competi3o

Competi3o	
Escal3es	Competi3o em que participam
Iniciados A (Sub-15)	Campeonato Distrital da 1ª Divis3o
Juvenis B (Sub-16)	Campeonato Distrital Juvenis 3ª Divis3o
Juvenis A (Sub-17)	Campeonato Distrital da 1ª Divis3o

Ainda falta mencionar que a equipa de Juniores e equipa S3nior fazem parte da SAD do clube. A equipa de Juniores compete no Campeonato Nacional de Juniores "A" 2ª Divis3o.

Um dos principais objetivos da SAD 3 a divulga3o e utiliza3o de jogadores de origem chinesa para que 3 posteriori possam ser transferidos para outros clubes e da3 a SAD realizar mais-valias.

1.1. Carateriza3o dos recursos

De seguida vamos poder analisar e perceber os recursos humanos, materiais e estruturais que o clube disponibilizou para a equipa do C.D.P. SAD, escal3o S3nior.

1.1.1 Recursos Humanos

Como recursos humanos a equipa tinha:

- Roupeiro
- Motorista
- Massagista
- Fisiologista
- Diretor desportivo

1.1.2 Recursos materiais

A equipa tinha v3rios materiais que poderia utilizar, dentro dos quais se destacam:

- 4 Balizas de futebol 7 (m3veis)
- 1 Baliza de futebol 11 (m3vel)
- 2 Balizas de futebol 11 (fixas)
- 2 Cores de coletes (10 de cada cor)
- Marcadores de campo de v3rias cores
- 3 Barreiras m3veis com tr3s alturas diferentes
- V3rias estacas m3veis
- Cordas de diferentes tamanhos
- Escadas de coordena3o de v3rios tamanhos e regul3veis
- 30 Bolas
- 4 Balizas de dimens3o reduzida (m3veis)

1.1.3 Recursos Estruturais

A equipa dispunha de um campo de futebol 11 de piso sint3tico, onde realizava a maior parte dos treinos e jogos de competi3o, quando era a equipa visitada. Alguns treinos foram realizados em campos de relva natural, quando a equipa jogava fora nesse tipo de terreno.

Ainda possu3a balne3rios pr3prios para a equipa da SAD, estes balne3rios eram partilhados com a equipa de juniores. Sendo os hor3rios de treino e competi3o diferentes as equipas nunca se equipavam ao mesmo tempo no mesmo balne3rio. Sempre que existiam jogos de treino entre os juniores e a equipa s3nior, era esta ultima que equipava no balne3rio da SAD. Este balne3rio possu3a um local espec3fico para os jogadores realizarem crioterapia.

A equipa dispunha tamb3m de um posto m3dico que continha v3rios materiais dos quais se destacam os seguintes:

- 3 Marquesas
- 1 Equipamento combinado (electroestimula3o mais ultrassons)
- 1 Equipamento de ultrassons
- 1 Arca para realiza3o de gelo
- V3rios dispens3veis (pomadas, ligaduras, pensos, etc)

A equipa dispunha de um pequeno local onde tinha v3rios equipamentos de fitness e muscula3o. Nesta sala havia:

- 1 Cicloerg3metro
- 1 Banco combinado (podia se realizar supino e *leg extension*)
- V3rias bolas medicinais de pesos variados
- V3rios pesos livres
- Cordas el3sticas e bandas de tra3o
- 1 Bola de Pilates
- Col3es para trabalho no solo.

Em rela3o 3 quantidade/qualidade dos recursos apresentados do clube existiram no decorrer da 3poca algumas falhas que puseram em causa em v3rios momentos a qualidade do treino, principalmente na 3rea da recupera3o, onde a sala de gin3sio tinha pouco equipamento e os que tinha estavam em poucas condi3es de uso. Havendo apenas um cicloerg3metro, os jogadores tinham de ir 3 vez trabalhar nele, e este estava em m3s condi3es de uso. Algumas das regula3es ao n3vel da fora a ser trabalhada estavam condicionadas, o pr3prio banco requeria algum engenho para ser manobrado e regulado, o monitor n3o trabalhava, n3o conseguindo fazer medi3es ao n3vel da pulsa3o, do tempo e da dist3ncia.

O pr3prio banco combinado, na zona destinada para realizar o *leg extension* estava totalmente desequilibrada. Os jogadores aos realizarem este exerc3cio faziam uma fora muscular extra nos membros superiores para se equilibrarem em cima do banco. As

bandas de tra3o adquiridas eram de um material t3o fr3gil que na primeira utiliza3o estragaram-se, tendo que ser comprado novas cordas el3sticas para a realiza3o de exerc3cios de tra3o.

Em rela3o ao trabalho no campo foram-se perdendo algumas bolas durante a 3poca e foram-se tamb3m desgastando outras tantas com o uso, as quais nunca foram substituídas. Este facto fez com que em certos exerc3cios a intensidade pretendida n3o fosse alcanada porque as bolas rapidamente poderiam sair do contexto do exerc3cio fazendo com que os jogadores ficassem 3 espera de bolas para iniciar novamente o exerc3cio.

1.2 Caracteriza3o dos jogadores

Seguidamente apresento os jogadores e a equipa t3cnica que estiveram inscritos e fizeram parte da equipa na presente 3poca.

Tabela 4 - Caracteriza3o do plantel

N3 de jogadores utilizados		37		
Posi3o	Guarda-Redes	4	M3dios	13
	Defesas	10	Avanados	10
M3dias de Idade		24		
Nacionalidade	Portugal	22	Brasil	1
	China	7	Angola	1
	Cabo-Verde	2	Moambique	1
	Guin3-Bissau	2	Senegal	1
Presena na 3poca 2014/15	C.D.P. Seniores	6		
	C.D.P. Juniores	3		
	Outros Clubes	28		

O n3mero dos jogadores presentes do plantel foi variando por resultado da entrada e sa3da de v3rios jogadores ao longo da 3poca. Olivares & Tele3a (1978) exultam

como fatores objetivos para o planeamento de um microciclo a situa3o profissional dos jogadores, o calend3rio da competi3o, os recursos materiais e humanos para o treino em si, e a aplica3o do volume e intensidade de trabalho. Este foi um dos pontos que mais dificultaram o planeamento da sess3o de treino e conseqente o microciclo, ou seja, a entrada e sa3da de jogadores principalmente no in3cio da 3poca. Raramente se sabia quantos jogadores ao certo iriam treinar na presente sess3o de treino. Esta situa3o explica algumas das dificuldades que a equipa t3cnica teve para construir o plantel para o resto da 3poca desportiva.

A tabela (anexo I) demonstra todos os jogadores que competiram pelo C.D.P. na 3poca 2015/2016. A alguns jogadores foi realizada uma avalia3o antropom3trica inicial (peso, altura, percentagem de massa gorda e massa magra).

No mesmo anexo podemos constatar que existe um grande n3mero de jogadores que n3o t3m as suas medi3es realizadas. Justifica-se a situa3o pelo n3mero de jogadores inscritos no in3cio da pr3-3poca e os restantes jogadores que n3o estavam inscritos e sem se saber se fariam parte do plantel. Esta desorganiza3o fazia com que deixasse de fazer sentido realizar uma avalia3o inicial a todos os jogadores que estavam na equipa, pois nunca se sabia quanto tempo iriam ficar a treinar ou se s3o iam treinar uma vez. Mais tarde deixou de haver tempo para realizar os testes antes do treino. Entretanto existiu a mudana de treinador e a transi3o de ideias de jogo fizeram com que o tempo que havia disposto para esta avalia3o inicial fosse afetado. A avalia3o era realizada em pequenos grupos de dois ou tr3s jogadores no m3ximo, o que fazia com que alguns jogadores n3o comeassem o treino ao mesmo tempo que os outros. Os jogadores por motivos pessoais n3o conseguiam chegar mais cedo e a esses deixou-se de se fazer a avalia3o inicial.

Era neste momento, em que o plantel j3 estava mais organizado e definido que fazia sentido uma avalia3o inicial, j3 que a maior parte dos jogadores vieram de clubes diferentes, e com este tipo de avalia3o inicial, o treinador ficava a conhecer melhor as carater3sticas, tanto f3sicas como psicol3gicas dos jogadores que tinha no plantel.

V3rios jogadores chegaram em Janeiro e tamb3m estes n3o realizaram qualquer tipo de medi3o. Aqueles que realizaram as medi3es foram sujeitos a treinos individualizados antes do treino, no gin3sio, para que atingissem a melhor condi3o f3sica no menor espao de tempo. Este treino individualizado foi prescrito pelo preparador f3sico

do clube. Tinha duas componentes uma pré-treino e outra pós-treino. A maior parte dos exercícios eram realizados na sala de ginásio antes do treino e os exercícios pós-treino eram na sua maioria realizados no campo.

No ginásio o trabalho era dirigido para a força com carga externa, através dos pesos livres e de exercícios no banco combinado. Nestas sessões de pré-treino os jogadores também vinham à sala para realizarem vários alongamentos e outros exercícios de ativação muscular.

No pós-treino eram realizados exercícios aeróbios e de complemento de força. Estes exercícios aeróbios eram sobretudo para os que tinham excesso de peso.

Para além desta avaliação inicial deveriam haver mais avaliações para se perceber se os atletas estavam a melhorar o seu nível de condição física. Deste modo perceber-se-ia o nível de condição física do jogador e se este estava a ir de encontro aos objectivos definidos. Se o jogador está na direção certa, então pode-se alterar os exercícios para que o corpo não se adapte sempre ao mesmo estímulo e criar novos estímulos para que o organismo passe para um patamar superior. Se o jogador não está a ter a «performance» desejada e se não está a atingir os objetivos estipulados no início, o preparador físico tem de encontrar novas formas e maneiras para que o jogador atinja o objetivo definido inicialmente.

A tabela 5 dá-nos com um pouco mais detalhe a informação do plantel da presente época com os números de jogos que cada jogador realizou durante a mesma e o clube que representaram na época transata (2014/2015).

Através dela podemos perceber que dos 9 jogadores que já estavam do clube na época anterior, apenas 3 transitaram da equipa de juniores para a equipa principal e que permaneceram 6 da equipa do ano passado. Dos 28 que transitaram para a época 15/16, 19 têm menos de 25 anos o que fez com que o plantel continuasse com uma média de idade baixa (24 anos). Relembro que a constituição do plantel foi realizado por fases, ou seja, o início do período pré competitivo ainda o plantel não estava constituído. A maior parte das entradas e saídas foram realizadas já dentro do período competitivo o que fez com que ocorresse uma instabilidade competitiva e de construção do plantel, notando-se

a falta de experiência que certos jogadores tinham. Mais tarde e com a entrada de novos jogadores mais experientes a equipa ficou com uma maior “solidez”, qualidade e experiência nos diversos setores.

Tabela 5 - Informa3o sobre o plantel

Nomes	Idade	Nº de jogos (15/16)	Clube Anterior	Nomes	Idade	Nº de jogos (15/16)	Clube Anterior	Nomes	Idade	Nº de jogos (15/16)	Clube Anterior
GR 1	26	8	Wroxham	DEF. 9	20	15	Real Massam3	M3D.11	24	8	Un3o Santiago
GR 2	21	4	CDP	DEF.10	19	2	Estoril-Praia	M3D.12	20	4	Real Massam3
GR 3	18	2	CDP	M3D. 1	25	20	Oriental	M3D.13	21	1	Atl3tico Cac3m
GR 4	38	22	Oliv. Do Hosp.	M3D. 2	20	1	F3tima	AV. 1	19	12	CDP
DEF. 1	32	31	CDP	M3D. 3	19	30	Os Belenenses	AV. 2	19	25	Atl3. da Malveira
DEF. 2	20	2	Sacavenense	M3D. 4	24	33	Sertanense	AV. 3	36	4	Oriental
DEF. 3	34	6	CDP	M3D. 5	19	21	Os Belenenses	AV. 4	22	9	U.D. Tocha
DEF. 4	21	17	SCP ‘B’	M3D. 6	22	30	CDP	AV. 5	29	30	CDP
DEF. 5	35	4	Atl3tico C.P.	M3D. 7	36	25	Farense	AV. 6	23	5	CDP
DEF. 6	36	22	Sp. Covilh3	M3D. 8	28	13	3guas do Moradal	AV. 7	21	1	Charneca da Caparica
DEF. 7	20	15	Real Massam3	M3D. 9	18	2	CDP	AV. 8	19	2	O.D.F.C.
DEF. 8	25	24	Guadalupe	M3D.10	21	2	O.D.F.C.	AV. 9	32	9	Corona Brasov
								AV. 10	22	24	Trofense

1.3 Caracterização da Equipa Técnica

Existiram várias equipas técnicas ao longo da temporada. No período pré-competitivo houve um treinador que saiu cerca de uma semana antes do início do período competitivo. Durante o período competitivo houve mais dois treinadores principais. O que sucedeu o primeiro, permaneceu com a restante equipa técnica e até Janeiro de 2016, ou seja, perto do fim da 1ª fase do campeonato. Já em Dezembro 2015, o treinador adjunto tinha mudado de clube e veio outro substituí-lo.

Esta instabilidade fez-se notar pela equipa que começou a época com resultados desportivos muito negativos. Com um plantel desorganizado e com as entradas e saídas de jogadores o balneário começou a destabilizar. Também as exigências determinadas pelo investidor da SAD do clube vieram determinar as saídas dos treinadores. Pressões destas que os jogadores começaram a aperceber-se e uniram-se cada vez mais ao treinador na luta contra aquilo que o investidor da SAD pretendia. Mas esta união acabou no início do ano de 2016 quando, inesperadamente, o TP2 foi demitido, antes do início do treino, quando ninguém estava à espera. Foi mais um choque violento ao seio do grupo da equipa, e que a pôs à prova para o que restava do campeonato. Da equipa técnica só permaneceu o TGR1 e o TE1.

Entraram novos treinadores, um principal e um adjunto que permaneceram até ao final da presente época desportiva. Com a missão de colocar mais jogadores de origem chinesa em campo e de assegurar a manutenção no campeonato Portugal Prio para a época seguinte.

Já com a equipa equilibrada e pelo trabalho que o TP2 realizou ao organizar o plantel e o construir o TP3 fez chegar novos jogadores que se vieram mostrar como muito importantes para a manutenção da equipa no campeonato. O objetivo do clube foi cumprido e a equipa assegurou a manutenção para a época seguinte.

Tabela 6 - Carateriza3o da equipa t3cnica

	In3cio da 3poca	In3cio Per3odo Competitivo	A partir de meados de 01/2016
Treinador Principal	TP 1	TP 2	TP 3
Treinador Adjunto	TA 1	TA 1	TA2
Treinador de Guarda-Redes	TGR 1	TGR 1	TGR 1
Preparador F3sico	PF 1	PF 1	-
Treinador Estagi3rio	TE1	TE1	TE1

Como treinador estagi3rio tive diversas fun3es. No treino estive sempre em campo a auxiliar na operacionaliza3o do mesmo em tarefas diversas, como a assistir o treinador principal e/ou adjunto e tamb3m a auxiliar o preparador f3sico e o treinador de guarda-redes. Fiz um pouco de tudo. Gostei de todas as 3reas onde entrevi e aprendi com todas elas. Talvez o auxiliar o preparador f3sico na primeira parte da 3poca foi aquela que mais me ajudou, porque quando este saiu fiquei eu respons3vel nessa 3rea e por isso todos os conselhos que ele me deu e ensinou eu pude aplic3-los com mais liberdade na entrada do TP3. Aquilo que mais gostei foi de intervir no treino e com os jogadores e fazer o meu plano de treino, com o aux3lio da restante equipa t3cnica, para depois administrar aos jogadores durante o tempo estipulado pelo TP3.

Nos jogos executei diversas tarefas tamb3m. No tempo de aquecimento dos jogadores, estive no aux3lio ao treinador de guarda-redes e do treinador adjunto, este 3ltimo era quem operacionalizada os exerc3cios de aquecimento dos jogadores antes dos jogos. Sempre que um treinador precisava da minha colabora3o eu ia ajudar.

Durante a realiza3o dos jogos a minha fun3o era a de filmagem dos mesmos para 3 posteriori, realizar uma an3lise quantitativa de um conjunto de elementos definidos no in3cio da 3poca com o respons3vel principal da an3lise dos jogos. Estes elementos resumiam-se a quest3es relacionadas com a disciplina (faltas sofridas e realizadas, cart3es, foras-de-jogo), perdas de bola, recupera3es de bola, cruzamentos realizados,

esquemas t3ticos, remates realizados (tanto pela equipa do CDP como dos advers3rios) e a localiza3o destes em campo. Esta an3lise era realizada com recurso ao «software» «VideoObserver». Quando esta an3lise era realizada, era enviada ao respons3vel que depois enviava aos elementos da equipa t3cnica e da dire3o.

Esta an3lise era efetuada com duas vertentes. Uma mais t3tica para a equipa t3cnica e outra mais individual para a dire3o. Esta a an3lise individual era realizada a todos os jogadores e com mais detalhe nos de origem chinesa (ver anexo II e III).

1.4 Caracteriza3o da Competi3o

O Clube Desportivo Pinhalnovense (CDP), futebol s3nior, participou nesta temporada, 2015/2016, mais uma vez no Campeonato Nacional de Seniores (C.N.S.), mudando para Campeonato Portugal Prio j3 em 2016. O Campeonato Nacional de Seniores 3 constitu3do por duas fases, a primeira que d3 acesso a uma disputa para subir 3 2^a Liga e a segunda que 3 a qual onde se disputa a manuten3o da pr3xima 3poca no Campeonato Portugal Prio.

A Primeira Fase 3 composta pelos 80 clubes que s3o divididos em 8 s3ries de 10 Clubes. Em cada s3rie, todos os clubes jogam entre si, duas vezes e por pontos, uma vez “em casa” e outra vez “fora de casa”. Os Clubes da Regi3o Aut3noma da Madeira s3o colocados alternadamente nas s3ries mais a Norte e os Clubes da Regi3o Aut3noma dos Aores nas s3ries mais a Sul, de acordo com a ordem das s3ries. As 2 equipas melhor classificadas em cada s3rie qualificam-se para a Segunda Fase – S3ries de Subida. As restantes 8 equipas cada s3rie qualificam-se para a Segunda Fase – S3ries de Manuten3o/Descida.

Na Segunda Fase, para quem disputa a subida, as 16 equipas qualificadas s3o divididas em 2 s3ries de 8 equipas cada comeando cada uma com 0 pontos. Em cada s3rie, todas as equipas jogam entre si, da mesma forma que a fase anterior, para apuramento do primeiro classificado de cada s3rie. Os 2 Clubes classificados no primeiro lugar de cada s3rie sobem automaticamente 3 II Liga e jogam entre si um jogo final, em campo neutro, para apurar o Campe3o Nacional de Seniores. Os 2 Clubes classificados

em segundo lugar de cada s3rie, jogam entre si dois jogos e por pontos, um na qualidade de visitante e outro na de visitado, de forma a apurar o terceiro Clube que sobe 3 II Liga.

Na Segunda Fase – S3ries de Manuten3o/ Descida, as 64 equipas qualificadas mant3m-se nas respetivas s3ries, iniciando esta fase com 50% dos pontos obtidos na Primeira Fase. Em cada uma das s3ries, as equipas jogam entre si no formato da fase anterior. As equipas que conseguirem ficar nas 5 primeiras posi3es garantem automaticamente a manuten3o no Campeonato Portugal Prio. As 2 equipas classificadas nos dois 3ltimos lugares de cada uma das 8 s3ries descem automaticamente aos Campeonatos Distritais. As 8 equipas classificadas em sexto lugar em cada uma das s3ries jogam um play-off, cujo emparelhamento ser3 determinado atrav3s da realiza3o de um sorteio puro, e que consiste em dois jogos e por pontos, um na qualidade de visitante e outro na de visitado. As 4 equipas vencedoras dessas eliminat3rias, realizaram mais um play-off na mesma modalidade do anterior, isto 3, o emparelhamento ser3 determinado atrav3s de sorteio puro e consiste em dois jogos, uma na qualidade de visitante e outra na de visitado. Posto isto, as duas equipas que ganharem mant3m-se no Campeonato Portugal Prio na pr3xima 3poca e as restantes 6 equipas eliminadas, descem de divis3o para o Campeonato Distrital.

Seguidamente apresento as tabelas com as equipas que fizeram parte da s3rie do CDP, os jogos realizados pelo CDP na primeira fase e na segunda fase com os respetivos resultados e classifica3o.

Tabela 7 - Equipas que participaram na 1ª fase da s3rie H C.P.P.

	Clube Desportivo da Cova da Piedade		Clube Desportivo Pinhalnovense
	Sociedade Recreativa Almancilense		Louletano Desportos Clube
	Futebol Clube Castrense		Lusitano Futebol Clube
	Atl3tico Sport Clube (Atl3tico de Reguengos)		Juventude Sport Clube (Juventude de 3vora)
	Moura Atl3tico Clube		Futebol Clube Barreirense

Tabela 8 - Resultados e Classifica3o da 1ª Fase do Campeonato

1ª Volta da 1ª Fase								
Data	Jornada	Jogo		Resultado			Classifica3o	
23/08/2015	1	C.D.P.	vs	Lusitano VRSA	0	vs	2	10
30/08/2015	2	Moura	vs	C.D.P	2	vs	1	10
13/09/2015	3	Barreirense	vs	C.D.P	3	vs	1	10
20/09/2015	4	C.D.P.	vs	At.Reguengos	1	vs	0	10
03/10/2015	5	Juv. 3vora	vs	C.D.P	3	vs	1	10
10/10/2015	6	C.D.P.	vs	Cova da Piedade	2	vs	4	10
25/10/2015	7	Louletano	vs	C.D.P	1	vs	0	10
01/11/2015	8	C.D.P.	vs	Castrense	2	vs	2	10
08/11/2015	9	Almancilense	vs	C.D.P	0	vs	0	10
2ª Volta da 1ª Fase								
15/11/2015	10	Lusitano VRSA	vs	C.D.P	0	vs	1	9
29/11/2015	11	C.D.P.	vs	Moura	1	vs	1	9
06/12/2015	12	C.D.P.	vs	Barreirense	1	vs	1	9
13/12/2015	13	At. Reguengos	vs	C.D.P	2	vs	1	10
20/12/2015	14	C.D.P.	vs	Juv. 3vora	3	vs	0	10
03/01/2016	15	Cova da Piedade	vs	C.D.P	1	vs	0	10
10/01/2016	16	C.D.P.	vs	Louletano	2	vs	2	10
17/01/2016	17	Castrense	vs	C.D.P	0	vs	0	10
23/01/2016	18	C.D.P.	vs	Almancilense	3	vs	0	10

Tabela 9 - Resultados e Classifica3o da 2ª Fase do Campeonato

1ª Volta da 2ª Fase								
Data	Jornada	Jogo			Resultado		Classifica3o	
14/02/2016	1	Louletano	vs	C.D.P.	0	vs	2	8
21/02/2016	2	C.D.P.	vs	Lusitano VRSA	2	vs	1	7
29/02/2016	3	Almancilense	vs	C.D.P.	4	vs	4	7
06/03/2016	4	C.D.P.	vs	Juv. 3vora	1	vs	1	7
13/03/2016	5	Barreirense	vs	C.D.P.	0	vs	2	6
20/03/2016	6	Castrense	vs	C.D.P.	2	vs	2	5
26/03/2016	7	C.D.P.	vs	At. Reguengos	2	vs	1	4
2ª Volta da 2ª Fase								
03/04/2016	8	C.D.P.	vs	Louletano	3	vs	1	4
10/04/2016	9	Lusitano VRSA	vs	C.D.P.	1	vs	0	4
17/04/2016	10	C.D.P.	vs	Almancilense	0	vs	1	4
24/04/2016	11	Juv. 3vora	vs	C.D.P.	0	vs	1	4
30/04/2016	12	C.D.P.	vs	Barreirense	3	vs	0	3
08/05/2016	13	C.D.P.	vs	Castrense	0	vs	0	3
15/05/2016	14	At. Reguengos	vs	C.D.P.	2	vs	0	4

Segue uma figura para se melhor perceber os resultados evolutivos que a equipa foi tendo ao longo da 3poca. Resultados esses, expressos aqui, sob o ponto de vista da classifica3o do campeonato.

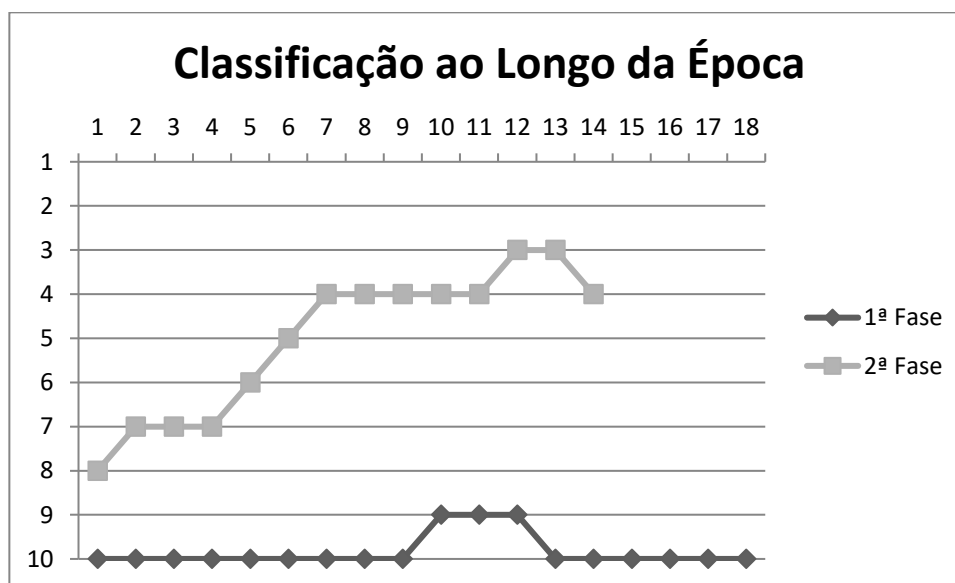


Figura 2 - N3vel classificativo ao longo da 3poca desportiva

Na figura 2 podemos perceber a dificuldade que a equipa teve na primeira fase da época. Só a partir da 10ª jornada é que conseguiu sair do último lugar, voltando ao mesmo após 3 jornadas. Foi um início desastroso, provocado por uma desorganização do clube que no decorrer da primeira fase foi mostrando através dos resultados a sua instabilidade.

Já na segunda fase podemos perceber que a equipa esteve mais «forte». Este aumento pode ser explicado por muitos fatores, mas um deles é certamente a organização e estabilização do plantel. Com o plantel construído pelo antigo treinador e a vinda de mais jogadores com qualidade, a equipa uniu forças e com uma nova equipa técnica e o seu trabalho e estratégia a equipa começou a ter resultados positivos e a subir na tabela classificativa. Outro dos fatores que constitui esta rápida subida de posição foi o facto das equipas ficarem muito juntas em termos pontuais.

1.5 Objetivos

1.5.1 Objetivos Individuais

A t3tulo de objetivos individuais encarei este est3gio como uma oportunidade de viver uma realidade a que poucos t3m acesso, estar numa equipa s3nior num campeonato nacional. Qual a sua realidade competitiva, quais os problemas que podem existir a n3vel do planeamento do treino e da log3stica da competi3o, seguir com aten3o os v3rios m3todos de treino realizados e o porqu3 da sua realiza3o e ter uma an3lise ao jogo mais abrangente e evolu3da.

O maior objetivo para este est3gio era experi3ncia na rela3o com os jogadores e no planeamento de treino, como este se processava e de que maneira existia uma rela3o com as caracter3sticas da equipa advers3ria que ir3amos jogar contra no final desse microciclo. Foi muito interessante a experi3ncia de conv3vio com os jogadores. Todos eles tinham a sua personalidade e assistir como cada treinador lidava com cada jogador de forma diferente de encontro com o seu trao pessoal foi uma experi3ncia muito boa. A identifica3o da personalidade do jogador 3 muito importante para se retirar a m3xima «performance» desportiva deste.

Em quest3o do planeamento foi onde mais evolui e aprendi. Todos os treinadores deixaram-me 3 vontade para aprender com eles tudo o que se passava em rela3o ao planeamento e operacionaliza3o do microciclo e das suas sess3es de treino. O porqu3 da escolha de um determinado exerc3cio para corrigir ou aperfeioar uma fase ou momento de jogo era uma das coisas onde queria mais aprender e ainda quero evoluir mais sobre esse cap3tulo.

Graas a todos os elementos da equipa t3cnica a minha evolu3o enquanto treinador foi muito grande e todos eles ajudaram-me a atingir os objetivos que tinha proposto por mim mesmo para a realiza3o deste est3gio.

1.5.2 Objectivos Colectivos

Os objetivos da SAD do clube tinham como principal foco a utilização e posterior venda de jogadores de origem chinesa. Quanto mais jogadores fossem utilizados pelos treinadores em jogo, maior seria a probabilidade de serem vendidos para clubes de origem chinesa. E claro que a SAD sempre fez força para que os treinadores colocassem mais jogadores a jogar de início e que jogassem mais tempo para que existissem dados materiais para que estes depois fossem vendidos pelo investidor da SAD.

Um outro objetivo seria a manutenção no campeonato Portugal Prio. Ambos os objetivos foram cumpridos e um jogador de origem chinesa foi transferido do CDP para um clube de origem chinesa no final da 1ª fase do campeonato.

1.6 Planificação do macrociclo

Na tabela 10 podemos ver esquematizado o que foi o macrociclo da época do CDP na época 2015/16. A época foi dividida em 2 períodos, o pré-competitivo (a azul e a amarelo, representando este último as sessões bi-diárias) e o período competitivo (representado a cinzento). No total realizaram-se 214 treinos.

Durante o período pré-competitivo realizaram-se 29 sessões de treino, à razão de um treino por dia, exceto em 5 dias em que realizámos treinos bi-diários. Este período começou a 20/07 e teve o seu término a 15/08. Logo neste período houve a primeira baixa no corpo técnico, onde o TP1 saiu no dia 11/08. O TP2 entrou no dia 12/08 para o jogo de apresentação da equipa aos sócios.

Durante o período competitivo realizaram-se 185 sessões de treino (a cinzento), e realizaram-se 34 jogos oficiais, 32 dos quais para o Campeonato Portugal Prio (a verde) e dois jogos da 1ª e 2ª eliminatória da Taça de Portugal (a vermelho).

Destas 185 sessões de treino totais no período competitivo, o TP2 realizou 99 sessões de treino no período competitivo e mais 4 sessões do período pré-competitivo, o que resulta numa soma total de 103 sessões de treino como treinador principal da equipa, tendo sido saído no dia 12/01 antes do início da sessão de treino. O TP3 apresentou-se no dia seguinte 13/01 e permaneceu como treinador principal até ao término da época, realizando assim as restantes 86 sessões de treinos e liderando a equipa nos 16 jogos oficiais que faltariam realizar.

A definição dos conteúdos de treino no período pré-competitivo, era preparada no dia anterior. Isto é, visto que foi sempre uma incógnita o número de jogadores que iriam treinar no dia seguinte, o treinador elaborava um plano de treino com base nos jogadores que tinham estado presentes no treino e depois projetava os conteúdos que queria treinar no dia seguinte.

Já no período competitivo, ambos os treinadores escolhiam os conteúdos de treino com base em 3 ou 4 aspetos, tais como:

- ✓ O que era necessário corrigir da competição passada;
- ✓ O que deve ser aperfeiçoado para a competição seguinte;
- ✓ Aperfeiçoamento da equipa de acordo com o modelo de jogo de cada treinador;
- ✓ Tendo em conta se o objetivo do treino anterior foi alcançado ou não.

Tabela 10 - Planifica3o do Macro ciclo

	Dia	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
M3s	Jul	F3rias																														
	Ago																															
	Set																															
	Out																															
	Nov																															
	Dez																															
	Jan																															
	Fev																															
	Mar																															
	Abr																															
	Mai																															

Capítulo II - Planificação conceptual

2.1 Revis3o bibliogr3fica

Planeamento 3 uma palavra que significa o ato ou efeito de planear, criar um plano para otimizar e alcanar um determinado objetivo (Dicion3rio infop3dia da L3ngua Portuguesa com Acordo Ortogr3fico [DILPO], 2017).

O planeamento ou planifica3o consiste numa importante tarefa de gest3o e realiza3o, que est3 relacionada com a prepara3o, organiza3o e estrutura3o de um determinado objetivo. 3 essencial na tomada de decis3es e execu3o dessas mesmas tarefas.

No que diz respeito ao futebol, Castelo (2009a) define tr3s tipos de planifica3o a planifica3o conceptual, a planifica3o estrat3gica e a planifica3o t3tica.

Para se estabelecer um modelo conceptual para estruturar e organizar os exerc3cios de treino implica 6 aspetos fundamentais, tais como, a defini3o de um modelo de an3lise do jogo, a an3lise estrutura do jogo, a identifica3o de fatores decisivos da estrutura e conte3do do jogo e da estrutura e organiza3o dos exerc3cios, a logica interna do jogo e a sua correla3o com a logica pedag3gica e, por ultimo, a defini3o de um quadro concetual metodol3gico para a aplica3o dos exerc3cios (Queiroz, 1986).

A planifica3o conceptual 3 a que est3 no centro da constru3o da equipa. Nesta realiza-se tarefas ao n3vel da an3lise, defini3o e sistematiza3o das diferentes opera3es que est3o diretamente ligadas 3 constru3o de uma equipa, organizando-as em fun3o das finalidades, objetivos e previs3es, escolhendo as decis3es que visem a m3xima efic3cia e funcionalidade (Castelo, 2009a).

Sendo assim, e seguindo a mesma linha de pensamento de Castelo (2009a), podemos referir que a planifica3o conceptual est3 no cerne do modelo de jogo da equipa. Isto 3, a planifica3o conceptual, referida por Castelo (2009a) 3 explicada pelo um conjunto de varias ramifica3es, tanto elas gerais como especificas, onde a procura pela dire3o e orienta3o da trajet3ria da organiza3o da equipa no futuro, faz com que esta planifica3o seja um suporte e um gui3o orientador para o treinador e neste mesmo suporte o treinador exprime o modelo de jogo da equipa.

A natureza do conceito da planificação conceptual surge da união entre o conhecimento do trajeto e a forma de organização da equipa, ou seja, como se deseja que a equipa jogue. Tudo isto está inteiramente ligado ao modelo de jogo e á construção deste (Castelo, 2009a).

Este «guião orientador» traduz-nos quatro aspetos fundamentais, enumerados por Castelo (2009a, p. 471), “a potencialização de uma forma específica de expressão táctica, a facilitação de uma forma específica de interpretação do jogo, a elevação dos níveis de responsabilidade dos jogadores e a melhoria da comunicação entre o treinador e os jogadores.”

Como já havia descrito na página anterior, a planificação conceptual está no cerne do modelo de jogo. Tal como Castelo (2009a, p. 474) refere, os objetivos desta planificação conceptual é “assegurar a construção do modelo de jogo da equipa, melhorando o seu potencial e funcionalidade geral e especifica sob a forma de rendimento desportivo e o delinear de uma direção que se pretende acompanhar no futuro, mas que seja funcional o mais rapidamente possível, isto claro, através de programas de ação que sejam capazes de atingir o modelo de jogo que se pretende implementar.”

Para que os objetivos delineados e estabelecidos sejam cumpridos, Castelo (2009a) indica-nos três aspetos fundamentais a ter em conta. São eles a análise atual da situação da equipa, fazendo uma retrospectiva do que foi a temporada passada, para eliminar certos pontos ocorridos no passado e manter e aperfeiçoar outros, a revisão do modelo organizativo da equipa, procurando aqui delinear o modelo de jogo e os objetivos que se deseja atingir no fim da época desportiva e, elaboração de programas de ação orientando a equipa para o modelo de jogo pré-concebido.

2.2 Modelo de jogo da equipa

“A formação de um modelo pressupõe que se considera de uma forma total todo o objeto que se deseja modelar.” Queiroz (1986, pág. 66).

O jogo de futebol é concentrado em duas fases/momentos, o momento em que uma equipa tem o poder de controlar a bola, posse da bola, e o momento em que não

detém essa mesma posse de bola. Logicamente havendo duas equipas em campo e só uma bola, quando uma equipa tem o controlo da bola a outra não tem. Estas fases ou momentos têm diferentes nomes e princípios.

Para Queiroz (1986) existem 3 variáveis que têm como objetivo fundamental caracterizar os diferentes níveis de complexidade da estrutura do jogo, sendo elas as fases, as formas e os fatores. As fases caracterizam as situações fundamentais do jogo, fase de ataque ou defesa. As formas caracterizam as estruturas de complexidade do jogo durante as fases. Os fatores caracterizam as ações individuais e coletivas do jogo, de harmonia com as fases e formas (Queiroz, 1986).

Quando uma equipa está em posse da bola dizemos que está em processo ofensivo, isto quer dizer, que todas as ações estão viradas para a concretização do objetivo do jogo, ou seja, o golo. Já quando uma equipa que não tem a posse e o controlo da bola entre si dizemos que está em processo defensivo, onde todas as suas ações têm como objetivo a recuperação da posse da bola e evitar que a equipa adversária marque golo na sua baliza.

A construção do modelo de jogo da equipa é o ideal que o treinador acha que consegue ser melhor entre estas duas fases do jogo, a fase onde a equipa tem a posse da bola e os «passos» que deve dar para estar mais perto de concretizar o objetivo de jogo e a fase onde está sem posse da bola e tentar evitar o melhor possível que seja a equipa adversária a concretizar o golo.

Sendo assim, a construção do modelo de jogo está toda ela inerente á filosofia que o treinador pensa do jogo de futebol e como a equipa reage a ele. Não faz sentido ignorar as características dos jogadores disponíveis para jogar porque não encaixam no modelo específico que o treinador quer implementar. Significa portanto, que o modelo de jogo definido pelo treinador deve ter em conta as características dos jogadores que tem à sua disposição.

“A definição de uma conceção de jogo deve assentar numa análise dos modelos de jogo mais representativos de um nível superior de rendimento” (Queiroz, 1986, p.109).

Esta an3lise tem como objetivo de quantificar e qualificar a efetividade das a3es de jogo de ataque e defesa Queiroz (1986).

O modelo de jogo n3o 3 fixo nem est3tico. Tem de ser algo evolutivo e adapt3vel. Esta adapta33o, na minha opini33o, deve ter em conta diversos fatores, como a carater3sticas dos jogadores da equipa, campeonato que se disputa e objetivo de finais de 3poca. Estes fatores devem ser inicialmente estabelecidos para que os jogadores se adaptem ao modelo de jogo, isto 3, para que a equipa comece a jogar da forma como o treinador pensa que d3 um maior desempenho 3 equipa.

O modelo de jogo da equipa C.D.P. SAD, foi variando 3 medida dos v3rios treinadores que lideraram a equipa, pois todos eles tinham uma vis3o diferente do jogo e todos eles treinaram a equipa em momentos diferentes do campeonato.

A equipa com o treinador TP1 e TP2 jogou num sistema de 1x4x4x2 e com o TP3 o sistema base foi 1x4x3x3. Aquele que vai ser abaixo apresentado constitui o modelo de jogo do TP3.

O modelo de jogo da equipa C.D.P. SAD, com os diferentes treinadores, partiu sempre da mesma base tendo em conta 6 momentos para a sua realiza33o, sendo eles:

- A organiza33o Ofensiva
- A transi33o Defensiva
- A organiza33o Defensiva
- A transi33o Ofensiva
- Esquemas t3ticos ofensivos
- Esquemas t3ticos defensivos.

2.2.1 Organiza3o Ofensiva

O processo ofensivo 3 uma das fases fundamentais do jogo e tem como objetivo a manuten3o da posse da bola e a finaliza3o (Castelo, 2009b).

O processo ofensivo 3 formado por 4 fases de ataque, 1ª fase de constru3o, 2ª fase de constru3o, fase de cria3o de situa33es de finaliza3o e a fase de finaliza3o e um momento espec3fico do jogo que s3o situa33es fixas do jogo a que neste relat3rio est3 denominado por esquemas t3ticos ofensivos.

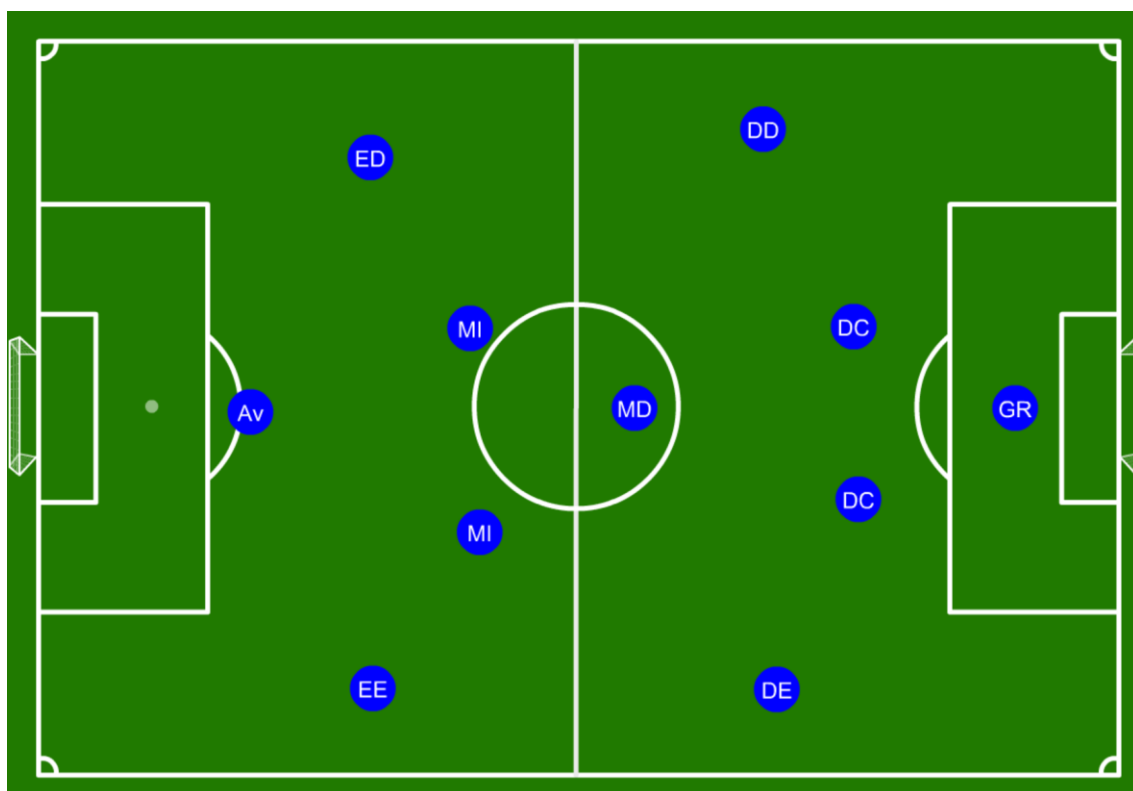


Figura 3 - Sistema T3tico 1x4x3x3

2.2.1.1 1ª Fase de constru3o do Processo Ofensivo

Nesta primeira fase de constru3o de jogo, a equipa, tem como modelo padr3o a sa3da de bola pelo guarda-redes e/ou pelos defesas centrais que tentavam jogar pelo corredor central com 1 dos m3dios interiores defensivos a vir buscar a bola perto da zona dos defesas centrais.

A alternativa seria a sa3da de bola pelo corredor lateral, jogada para os laterais ou extremos. Sempre que a sa3da curta n3o fosse poss3vel, a equipa, pelos defesas centrais e/ou guarda-redes, colocava a bola em profundidade nos corredores laterais, aproveitando a subida dos extremos.

O desenvolvimento desta fase de constru3o era preferencialmente realizada em largura, com alguma posse de bola, passes em segurana, minimizando o risco de perda da posse da bola e lateralizando o jogo. Os jogadores mais envolvidos nesta primeira fase de jogo s3o o guarda-redes, os defesas centrais e laterais e os m3dios, principalmente os dois interiores mais recuados. Eram estes dois m3dios que faziam preferencialmente a transi3o da 1^a para a 2^a fase constru3o de jogo.



Figura 4 - 1^a Fase da constru3o do processo ofensivo

A figura 4 descreve isso mesmo com o defesa central esquerdo a passar a bola ao direito e este a passar a bola ao lateral direito. O jogador sinalizado 3 um dos m3dios interiores que se desloca para dar linha de passe no corredor central para fazer a transi3o da 1^a para a 2^a fase. Ainda podemos ver na mesma figura o extremo perto da linha lateral, bem aberto dando largura 3 equipa e o avanado a jogar em “cima” dos defesas centrais procurando a profundidade.

2.2.1.2 2^a Fase de constru3o do Processo Ofensivo

Nesta fase a equipa tem como principal objetivo o jogo exterior.

Equipa sempre aberta quando tem a posse de bola, “campo grande”, a circular preferencialmente pelos corredores laterais, variando o centro de jogo através dos médios ou de passe direto. A circulação de bola nesta fase é menor e com passes mais verticais procurando o jogo entre linhas.

Os médios interiores e os extremos laterais são os jogadores mais envolvidos neste processo com o avançado a dar o máximo de profundidade possível, na tentativa de potenciar o jogo entre a linha defensiva e linha média da equipa adversária, passando os defesas a ser o apoio de “segurança” sempre que a equipa não conseguia progredir com a bola. Na figura 5 podemos ver uma situação em que o médio interior ofensivo vem ao



Figura 5 - 2ª Fase do Processo de Construção
corredor lateral combinar com o extremo desse mesmo corredor e o médio defensivo a proporcionar o equilíbrio defensivo.

Na passagem da 2ª fase de construção para a próxima fase, a fase de criação, os jogadores tinham alguma liberdade para tomarem as decisões, dependendo da forma de jogar dos adversários, mas na maioria das vezes existiam combinações táticas entre o extremo e os médios interiores ofensivos que possibilitava o jogo entrelinhas com sucesso e a consequente entrada para a fase de criação. Por exemplo, esta transição era realizada de dentro para fora, por forma a possibilitar o cruzamento para dentro da grande área.

2.2.1.3 3ª Fase do Processo Ofensivo – Fase da Criação

Os jogadores envolvidos nesta fase são os médios interiores, os extremos e o avançado. Os laterais também podem estar envolvidos, como apoio aos extremos, realizando combinações táticas e dando profundidade ao jogo exterior, aumentando a possibilidade da realização de cruzamentos para dentro da grande área.

Quando existe uma maior utilização pelo corredor lateral, o médio interior ofensivo dá apoio ao extremo e o lateral desse mesmo corredor sobe no terreno, dando profundidade, apoio e potencia combinações táticas e uma superioridade numérica no corredor lateral, para que surja mais facilmente cruzamentos para a grande de área.

Na zona da entrada da grande área surge o outro médio interior ofensivo, o extremo oposto na zona do 2º poste e o avançado que sendo o elemento mais móvel posiciona-se na zona entre o penalti e a entrada da pequena área, podendo assim facilmente, atacar a zona do primeiro poste, ganhando a frente aos defesas, ou podendo atacar a zona do 2º poste se o extremo não estiver lá.

Na figura 6 podemos ver o extremo esquerdo a realizar um cruzamento alto que se dirige para o avançado que aparece ao 2º poste.



Figura 6 - 3ª Fase do Processo Ofensivo

Quando existe uma maior utilização do jogo interior, através do médio interior e extremos laterais que vêm para o corredor central, o avançado é um jogador de dupla função, sendo um apoio para o jogo entre linhas e dá a largura e profundidade para que possa existir um movimento de rutura do médio ou uma diagonal do extremo que vem do corredor lateral para o corredor central. Na imagem seguinte temos um exemplo disso mesmo. O extremo direito faz uma diagonal interior, começa no corredor lateral e dirige-se para o central, criando uma rutura entre as linhas do adversário e uma situação de finalização. O avançado não participa ativamente na jogada, pois não toca na bola, mas ao dar largura, atrai os defesas (dois deles) e dá espaço suficiente para que o extremo entre criando uma situação de 1x1.



Figura 7 - 3ª Fase do Processo Ofensivo

2.2.1.4 4ª Fase do Processo Ofensivo – Fase da Finalização

Considerava-se que a fase de finalização da equipa era nos últimos 20 metros do campo. Sempre que existia possibilidade de remate, fruto de uma ação individual ou de uma 2ª bola, os jogadores eram livres de tomar a opção de remate na tentativa de marcarem golo. Os jogadores envolvidos nesta fase são os médios mais ofensivos, os extremos e os avançados, sendo que os defesas e o médio defensivo tinham a sua oportunidade de finalizar quando existisse uma bola parada.

2.2.3. Fase de transição ataque/defesa

A reação à perda da posse da bola é feita de forma individual e algumas vezes recorrendo à chamada «falta tática». A equipa não transitava rapidamente, por isso, para que houvesse tempo para reequilibrar e reorganizar defensivamente, o jogador mais perto da bola saía no jogador com bola tirando o máximo possível de tempo e espaço para que este não tivesse oportunidade de realizar um contra-ataque. O médio interior mais defensivo é o que fica sempre a fazer o equilíbrio defensivo da equipa sempre que esta se encontra a atacar, exceto nas bolas paradas, tais como cantos e livres laterais. Dependendo da zona do campo, sector ou corredor, e do contexto da jogada, este é o jogador que realiza a primeira pressão de contenção permitindo à equipa tempo para esta se voltar a reequilibrar e a organizar-se defensivamente. A maior parte destas situações acontecem na zona do meio campo, permitindo a este jogador, que se no contexto da jogada fosse necessário fazer falta para parar o contra-ataque da equipa adversaria era ele que a faria.

Se a equipa perdesse a bola perto da baliza do advers3rio, todos os jogadores que jogam do meio campo para a frente (m3dios interiores ofensivos, extremos e avanados), faziam o m3ximo de press3o para conseguir recuperar a bola o mais rapidamente poss3vel nesta zona do campo. Aqui a rea3o 3 perda de bola 3 muito r3pida.

2.2.3 Organiza3o Defensiva

No processo defensivo a equipa posiciona-se com um bloco m3dio, isto 3, a equipa cede algum espao para o advers3rio jogar dentro do seu meio-campo defensivo, n3o mantendo a defesa subida. A linha defensiva faz preferencialmente movimentos de basculaa3o, ou seja, movimenta-se mais em largura do que em profundidade.

O principal m3todo defensivo utilizado foi a defesa mista, combinando defesa zonal e defesa individual (1x1).

Na primeira fase de constru3o da equipa advers3ria a equipa dispunha-se em defesa zonal, atacando o espao por onde a bola era colocada pelo advers3rio, quer fosse sa3da lateral pelo defesa lateral ou sa3da longa para um dos corredores pelos extremos.

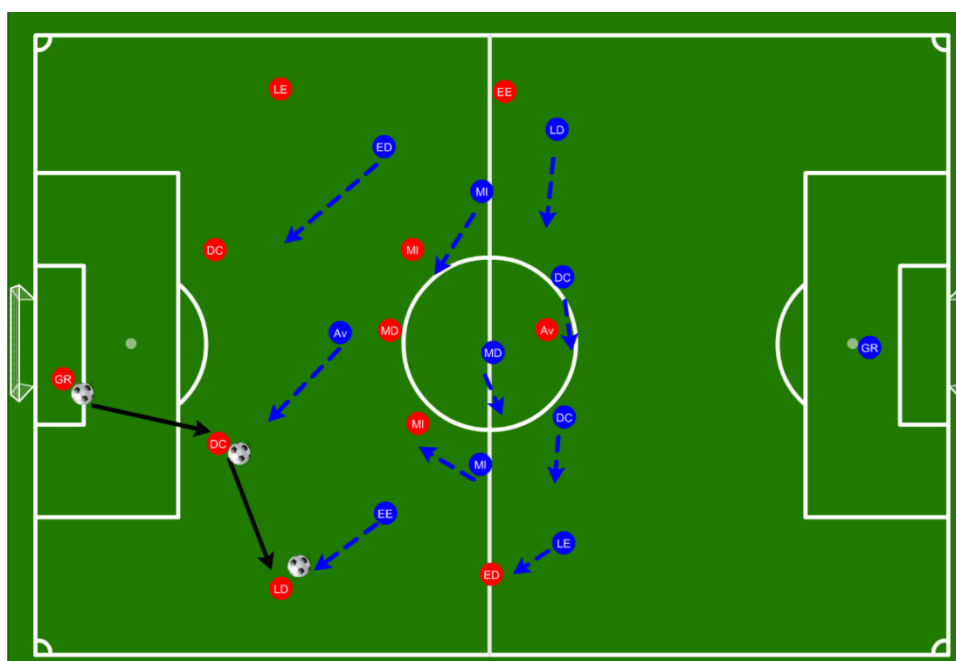


Figura 8 - Exemplo do posicionamento defensivo de sa3da de bola curta pela lateral do advers3rio

Quando a equipa advers3ria entra no meio campo ofensivo, iniciando assim a sua 2ª fase de constru3o, a nossa equipa realiza uma defesa mista. O treinador estabelece miss3es t3ticas defensivas para alguns jogadores ficando estes de defender 1x1 ou uma

A segunda linha era realizada pelo médio defensivo, pelo médio interior do lado oposto e do extremo do lado oposto da bola. Os referenciais eram os mesmos para cada posição.

2.2.4 Transição ofensiva – Defesa-ataque

Neste tipo de transição a equipa tinha duas formas distintas de proceder. Se no contexto do jogo, existisse uma possibilidade muito grande de aproveitar o desequilíbrio defensivo adversário, e se a bola fosse recuperada na zona defensiva do jogo, a bola era colocada em profundidade nos corredores laterais para os extremos. Aqui a reação à recuperação da posse da bola era muito rápida e a equipa rapidamente se mobilizava para o contra-ataque, situação esta que acontecia maioritariamente através da recuperação das bolas paradas ofensivas do adversário.

Quando a recuperação da posse da bola era realizada dentro na zona média do terreno, a equipa preferia «guardar» a bola e proceder ao método ofensivo de ataque posicional. Aqui a reação não era tão rápida como a anterior, preferindo a equipa jogar em largura em detrimento da profundidade, superiorizando-se a segurança do passe em relação ao passe de risco.

2.2.5 Esquema táticos ofensivos

2.2.5.1 Livres laterais e cantos

A equipa posiciona-se basicamente da mesma forma, tendo em conta que no canto não existe fora-de-jogo e nos livres laterais poderá existir, daí a profundidade da colocação dos jogadores não poderá ser a mesma, mas a sua posição e a zona de ataque à bola é igual.

A equipa tinha 3 situações de cantos estudados. Duas situações eram de canto alto, diretamente para dentro da grande área e outra era de canto curto. Ambas as combinações táticas eram previamente estudadas consoante as fragilidades do adversário

em defender, por forma a aumentar a possibilidade de converter o canto ou livre lateral em golo.

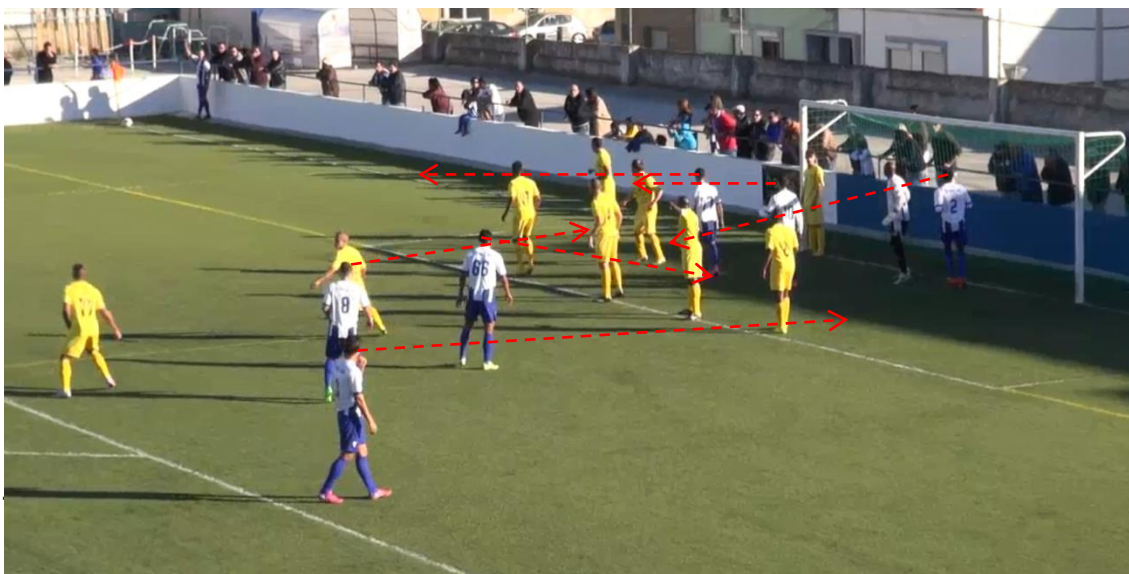


Figura 10 - Canto Ofensivo



Figura 11 - Livre Direto

2.2.5.2 Lanamentos de linha lateral

Preferencialmente jogar em apoio seguro, atrav3s de lanamento atrasado para o defesa central ou em largura para o medio interior, para que este varie o centro de jogo e tire a bola da zona de press3o. Sempre que isto n3o acontece, por n3o haver linhas de passe seguras, o lanamento era realizado em profundidade no corredor lateral, para o extremo ou avanado que vinha ao corredor lateral posicionando-se nas costas do extremo. Esta situa3o verifica-se nos dois primeiros teros do terreno de jogo. No 3ltimo tero do terreno e estando mais longe da 3rea da equipa, o risco poderia ser maior, por

isso os lanamentos eram mais em profundidade e n3o tanto em largura. Nos 3ltimos onze metros, a equipa optava por fazer lanamento longo para dentro da grande 3rea.

2.2.5.3 Pontap3s de baliza

A sa3da curta era a preferencial, com ambos defesas centrais a posicionarem-se ao lado da grande 3rea para que pudessem receber a bola. Sempre que n3o fosse poss3vel, a sa3da era em profundidade com os jogadores alvos a serem os extremos que se colocariam bem abertos nos corredores laterais.



Figura 12 - Pontap3 de Baliza

2.2.6 Esquemas t3ticos defensivos

Exceto nos lanamentos de linha lateral, onde a marca3o era realizada de forma individual, nas restantes situa3es fixas do jogo, os esquemas t3ticos, eram realizadas marca3o 3 zona, salvo raras exce3es de jogos onde havia uma marca3o mista, fruto de uma miss3o espec3fica defensiva de um jogador. Como podemos ver na figura 13 temos uma linha de 4 jogadores em cima da pequena 3rea, mais um na zona do primeiro poste e outro na zona do segundo, e uma outra linha de 2 jogadores na zona de penalti. Fica um jogador 3 entrada da 3rea caso a bola seja colocada nessa zona e 3 o primeiro jogador para in3cia3o do contra-ataque, caso este seja efetuado.



Figura 13 - Exemplo das linhas defensivas e marca3o zonal de uma bola para lateral, neste caso um livre direto.

Tendo em conta o que foi escrito atr3s sobre o modelo de jogo, este pode-se resumir da seguinte maneira:

Em processo ofensivo a equipa apresenta uma manuten3o da posse de bola at3 às zonas de cria3o e finaliza3o, sendo que, a partir daqui podem criar combina3es colectivas ou jogadas individuais que possam concretizar o golo. Na transi3o defesa-ataque potenciar o contra-ataque. Se n3o houver essa possibilidade, a equipa volta a organizar-se e comea a circular e manter a posse da bola.

No processo defensivo a equipa posiciona-se com um bloco m3dio, isto 3, a equipa cede algum espao para o advers3rio jogar dentro do seu meio-campo defensivo, n3o mantendo a defesa subida. Na transi3o ataque-defesa, dificultar o mais poss3vel o contra-ataque da equipa advers3ria com press3o ao jogador com bola e tentar eliminar as linhas de passes mais pr3ximas.

Em relação aos esquemas táticos ofensivos:

- Pontapé de baliza – Preferencialmente sair a jogar pelos defesas centrais. Se houver pressão do adversário neste sentido a bola era colocada nos corredores laterais.
- Cantos e livres laterais – Combinações pré-definidas tanto em zonas curtas ou longas.
- Livres frontais – Direto ou por combinações pré-definidas.
- Lançamentos laterais – Longo na zona da grande área para o jogador alvo. Meio-campo ofensivo jogar em profundidade no corredor lateral. Meio-campo defensivo jogar em apoio ou profundidade no corredor lateral.

Esquemas táticos defensivos:

- Pontapé de baliza – Marcação zona
- Cantos e livres laterais – Marcação zona
- Livres frontais – Marcação zona
- Lançamentos laterais – Marcação mista

Capítulo III - Planificação Estratégica

3.1 Revis3o bibliogr3fica

A planifica3o estrat3gica caracteriza-se pela escolha das estrat3gicas mais eficazes por forma a obrigar a equipa advers3ria a jogar em condi3es desfavor3veis e, simultaneamente vantajosas para a pr3pria equipa, ou por outras palavras, criar-se situa3es e condi3es de jogo que evidenciem as car3ncias de prepara3o f3sica, t3cnica, t3tica e psicol3gica, minimizando ou anulando, neste contexto, os aspetos de organiza3o de jogo mais eficientes da equipa advers3ria durante o confronto competitivo (Castelo, 2009a).

As sess3es treino geralmente dividem-se em tr3s grandes partes, introdu3o, a parte principal e conclus3o/retorno 3 calma (P3lfai, 1982). “A tend3ncia de um treino 3 determinada pela natureza vital de uma sess3o de treino” (P3lfai, 1982, p. 183). Segundo o autor acima citado, o treino pode ter 4 carater3sticas diferentes, pode ser essencialmente t3tico, t3cnico, f3sico ou misto, sendo este ultimo uma combina3o dos tr3s primeiros. O primeiro, treino de caracter3sticas t3ticas, contempla exerc3cios que s3o destinados ao melhoramento e aperfeioamento dos elementos principais do jogo como os movimentos atacantes e defensivos. O treino de carater3sticas t3cnicas tem como principal fun3o a aprendizagem, repeti3o e de aperfeioamento da t3cnica que os jogadores realizam individualmente. O treino baseado na condi3o f3sica 3 aquele que estimula mais as capacidades f3sicas dos jogadores, incluindo aspetos de treino como o treino de velocidade de desloca3o, a fora muscular e a flexibilidade e, estimula v3rios estados psicol3gicos como a vontade e as rea3es emocionais. O treino combinado 3 um treino que engloba os tr3s tipos de treino anterior. Comp3e-se dos elementos t3cnicos aliados a exerc3cios de prepara3o f3sica ou os 3 simultaneamente (P3lfai, 1982).

J3 Castelo & Matos (2006) divide a estrutura do treino em 4 partes, sendo elas a introdu3o, a prepara3o, principal e final. A primeira tem como objetivos a concentra3o e prepara3o motivacional dos jogadores para o treino e a explica3o deste por parte do treinador. Aqui s3o explicados os objetivos do treino. A segunda parte, a prepara3o, est3 relacionado com prepara3o psicofisiol3gica do organismo dos jogadores para a parte principal do treino. A terceira parte, a parte principal, 3 a qual onde os objetivos do treino inicialmente propostos na primeira parte se trabalham, referindo Castelo & Matos (2006, p. 158) como a “ess3ncia da sess3o de treino”. Por fim, a quarta e 3ltima parte da estrutura

da sessão do treino tem como objetivo reduzir a carga que o organismo dos jogadores foram sujeitos para índices semelhantes a do início da sessão.

3.2 Análise dos Métodos de treino

Os métodos de treino assumem-se então como instrumentos importantes para o desenvolvimento do processo de treino idealizado pelo treinador e por “inerência dos seus praticantes tornando a ação de ambos mais eficazes e eficientes” Castelo (2009a).

A classificação dos exercícios de treino proposta por Queiroz (1986) é constituída em exercícios de competição, exercícios especiais e exercícios gerais. Estes estão organizados e classificados pela forma e estrutura característica da atividade global realizada, em concordância com a especificidade do jogo e competição.

Os exercícios de competição são em tudo semelhante aquilo que é encontrado na altura da competição e á sua natureza. Visam estabelecer a harmonia entre as várias componentes de treino regulando as variáveis técnicas, táticos e físicos aos problemas específicos encontrados na competição e aumentando o nível de adaptação o organismo dos jogadores ao jogo (Queiroz, 1986). Os exercícios especiais são realizados de forma a despertar e desenvolver a preparação física, técnica, tática e cognitiva, tudo em simultâneo, designadamente no que diz respeito ao treino das qualidades físicas complexas. Os exercícios gerais têm como objetivo estimular, desenvolver e melhorar as qualidades físicas dos jogadores (Queiroz, 1986).

Já a taxonomia proposta por Castelo & Matos (2006) divide os exercícios em 3 grandes grupos, os métodos de preparação geral, os métodos específicos de preparação geral e os métodos específicos de preparação.

Tabela 11 - Tabela dos métodos de treino (Adaptado Castelo & Matos, 2006)

Métodos de Preparação Geral	Métodos Específicos de Preparação Geral	Métodos Específicos de Preparação
Exercícios em que a bola não é o centro de decisão/ação dos jogadores	Exercícios em que a bola é o centro de decisão/ ação dos jogadores, mas não existe relação direta com o objetivo de jogo.	Exercícios em que a bola é o centro de decisão/ ação dos jogadores existindo uma relação direta com o objectivo do jogo.

3.2.1 M3todos de Preparat3o Geral

Os exerc3cios de preparat3o geral n3o t3m em conta os contextos situacionais, as condicionantes estruturais nem o modelo de jogo adotado e por isso n3o s3o espec3ficos do futebol. Neste grupo incluem-se todos os exerc3cios que n3o utilizam a bola como centro de decis3o mental e a3o motora do jogador. Na pr3tica s3o exerc3cios de fora, resist3ncia, flexibilidade e velocidade.

3.2.2. M3todos Espec3ficos de Preparat3o Geral

Este grupo de exerc3cios valoriza e refora as rela3es entre o praticante e a bola sendo que s3o realizados em contextos simples, ou seja, tem pouca rela3o com as condi3es objetivas em que se realiza o jogo de futebol ou do modelo de jogo adotado Castelo (2009a).

Na pr3tica estes exerc3cios permitem ao jogador aumentar progressivamente o processo de informa3o do jogador para que possa ter uma leitura do jogo, permitem tamb3m o melhoramento/aperfeioamento da execu3o motora dos jogadores, nas suas a3es t3cnicas, solicita diferentes vias metab3licas em rela3o 3 competi3o e solicitam tamb3m v3rios fatores a n3vel psicol3gico e emocional para que os jogadores consigam se adaptar a ambientes de elevado 3ndice emocional encarando esses ambientes de forma positiva na competi3o Castelo (2009a).

Na tabela 12 podemos observar que os m3todos espec3ficos de preparat3o geral (MEPG) dividem-se em exerc3cios descontextualizados, manuten3o da posse da bola, circuitos e em exerc3cios l3dicos e os objetivos de cada exerc3cio.

Tabela 12 - Métodos Específicos de Preparação Geral (Adaptado Castelo & Matos, 2006)

Métodos Específicos de Preparação Geral	Descontextualizados	Exercícios que se enquadram no aperfeiçoamento técnico de ações com bola como o passe e receção, condução da bola, drible.
	Manutenção da Posse de Bola	Exercícios que criem condições favoráveis (para a equipa que ataca) que mantenha a posse da bola, sendo impedida de concretizar imediatamente o objetivo do jogo.
	Circuito	Exercícios constituídos por um conjunto de estações que se diferenciam pela execução de diversas ações motoras.
	Lúdico	Exercícios que visam contribuir para o aperfeiçoamento técnico e fortalecimento do espírito de grupo.

3.2.3. Métodos Específicos de Preparação

Segundo Castelo & Matos (2006), este grupo de exercícios são o centro da preparação dos jogadores. Os autores referem ainda que estes exercícios “constituem-se como o núcleo central de preparação dos jogadores” para a competição (Castelo & Matos, 2006, p. 589).

Na tabela 13 podemos observar que os métodos específicos de preparação (MEP) que se dividem em finalização, meta especializado, padronizado, setorial, situações fixas do jogo e em competitivos e os objetivos de cada exercício.

Tabela 13 - M3todos Espec3ficos de Preparat3o (Adaptado Castelo & Matos, 2006)

M3todos Espec3ficos de Preparat3o	Finaliza3o	Exerc3cios que visam a potencia3o da a3o t3cnica-t3tica de remate em momentos sucessivos.
	Meta especializado	Exerc3cios que visam especificar e potenciar as miss3es t3ticas individualizadas dos jogadores dentro da organiza3o da equipa.
	Padronizado	Exerc3cios que permitem maximizar cada comportamento individual numa din3mica e inten3o coletiva.
	Sectorial	Exerc3cios que visam o aperfeioamento e desenvolvimento da articula3o interna entre os diferentes sectores de organiza3o da equipa.
	Situa3es fixas do Jogo	Exerc3cios que visam a elabora3o e constru3o das situa3es de bola parada do jogo tais como lanamentos de linha lateral, pontap3s livres (diretos/indiretos), cantos, etc..
	Competitivos	Exerc3cios que visam a prepara3o dos jogadores e das equipas, sendo constru3dos o mais semelhante 3 realidade competitiva.

Neste relat3rio, para classificar os exerc3cios de treino realizados ao longo da 3poca s3o consideradas as seguintes classes de exerc3cios (Castelo & Matos, 2006):

Tabela 14 - Dimens3o Vertical e Horizontal (Adaptado de Castelo & Matos, 2006)

Dimensão Horizontal (famílias de exercícios)		
Métodos de preparação geral (MPG)	Métodos específicos de preparação geral (MEPG)	Métodos específicos de preparação (MEP)
Desenvolvimento das capacidades condicionais	Desenvolvimento de fatores de ordem técnica e tática através da manipulação das condicionantes estruturais	
Não utilizam a bola como meio de decisão mental e ação motora	Utilizam a bola como meio de decisão mental e ação motora	
Dimensão Vertical (Divisão de cada família de exercícios)		
Resistência	Descontextualizados	Finalização
Força	Manutenção da posse da bola	Meta especializados
Velocidade	Circuito	Setores
Alongamentos	Lúdico – recreativos	Padronizados
		Esquemas táticos
		Competitivos

3.3 An3lise dos m3todos de treino utilizados ao longo do Macro ciclo

Vamos preceder ent3o 3 an3lise dos m3todos de treino ao longo do macro ciclo. Esta an3lise est3 dividida em duas partes, primeiro uma an3lise mais macro e geral onde vai ser descrita pela dimens3o horizontal e depois vamos a uma an3lise mais detalhada de todos os m3todos de treino realizados durante o macro ciclo atrav3s da an3lise 3 dimens3o vertical.

3.3.1 Dimens3o Horizontal

Tabela 15 - Resultados Dimens3o Horizontal

Dimens3o Horizontal							
M3todos de Prepar3o Geral		M3todos Espec3ficos de Prepar3o Geral		M3todos de Espec3ficos de Prepar3o		Total	
%	Minutos	%	Minutos	%	Minutos	%	Minutos
18	2623	30	4419	52	7694	100	14736

Ao analisar estes dados, podemos constatar que os m3todos espec3ficos de prepar3o (MEP) t3m uma maior preponder3ncia sobre os m3todos de prepar3o geral (MPG) e os m3todos espec3ficos de prepar3o geral (MEPG). Estes dados v3o de encontro ao defendido por Castelo & Matos (2006, p. 589), que refere que os MEP “constituem-se como o n3cleo central da prepar3o dos jogadores e das equipas, considerando constantemente as condi3es estruturais e funcionais em que os diferentes contextos situacionais de jogo se verificam”. Estes m3todos s3o aqueles mais se aproximam 3 l3gica da competi3o e que nos permitiram de forma mais realista implementar os princ3pios inerente ao modelo de jogo adotado.

Os MPG e os MEPG foram utilizados em % relativamente inferiores quando comparados com os MEP. S3o m3todos que n3o devem ser desvalorizados na medida em que a sua realiza3o est3 relacionada com o complemento e suporte que estes conferem aos jogadores e 3s equipas.

Os MPG potenciam o desenvolvimento das qualidades f3sicas de suporte ao jogo, j3 os MEPG potenciam a rela3o do jogador com a bola e das inter-rela3es b3sicas em

condi3es de reduzida complexidade quer de coopera33o quer de oposi33o (Castelo, 2006).

3.3.2 Dimens33o Vertical

Este n3vel de an3lise traduz-se numa maior especificidade relativamente aos m3todos de treino utilizados durante o macrociclo. Nesta dimens33o analisam-se o tipo de exerc3cios realizados em cada ramo taxon3mico.

Tabela 16 - Dimens33o Vertical do Macrociclo %

Dimens33o Horizontal	Dimens33o Vertical	Percentagem relativa (%)	Tempo total (minutos)
M3todos de Preparat333o Geral	Geral (MPG)	18	2623
M3todos Espec3ficos de Preparat333o Geral	Descontextualizados	3	423
	Manuten333o da Posse da Bola (MPB)	18	2700
	Circuitos	1	156
	L3dicos	8	1140
M3todos Espec3ficos de Preparat333o	Finaliza333o	11	1681
	Meta especializados	0	60
	Padronizados	2	326
	Sectoriais	3	410
	Esquemas t3ticos	2	285
	Competitivos	32	4932
Total		100	14736

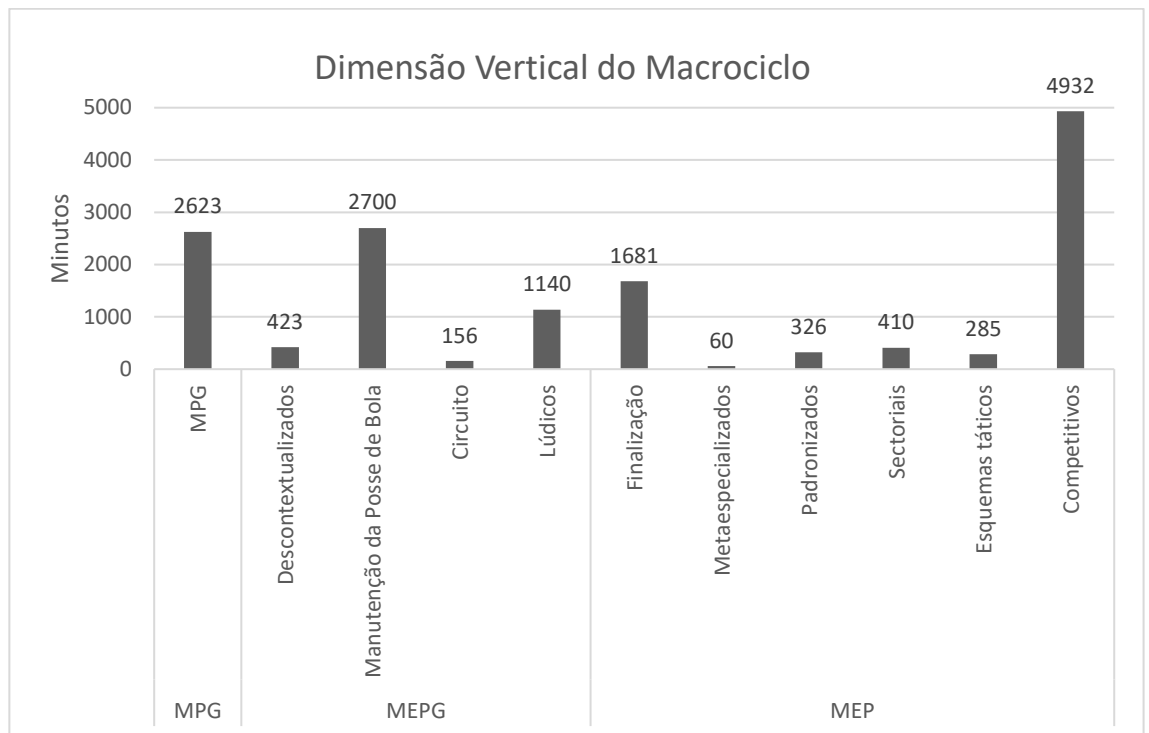


Figura 14 - Dimens3o Vertical do Macro ciclo (min)

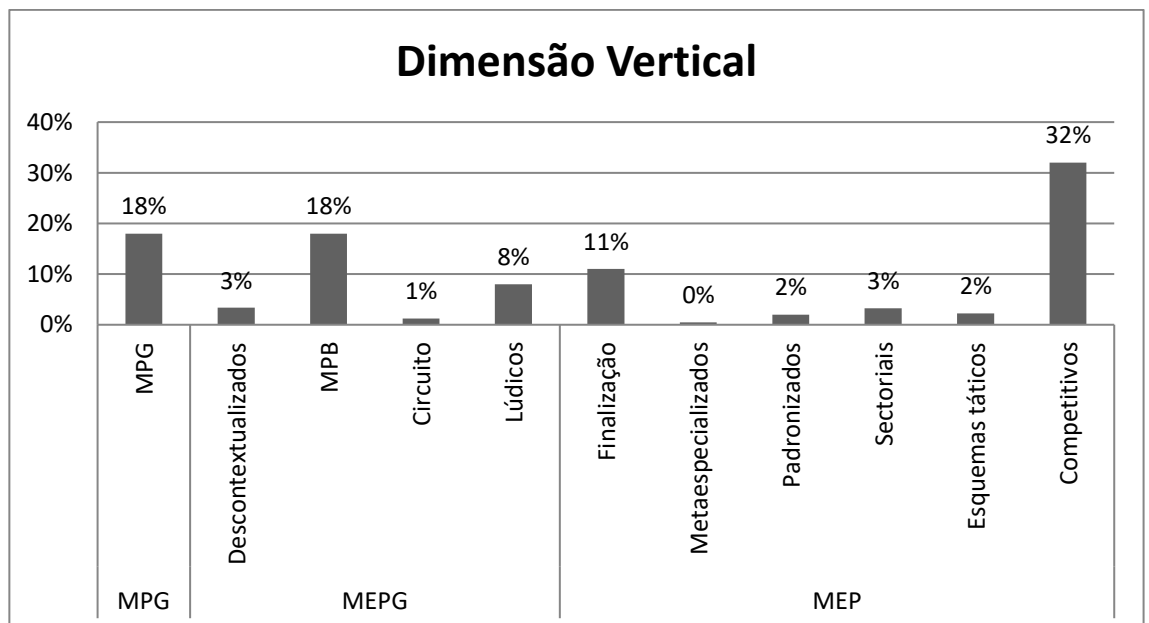


Figura 15 - Dimens3o Vertical do Macro ciclo (%)

Pela leitura da tabela 15, podemos verificar que os m3todos competitivos (32%) foram os mais utilizados ao longo da 3poca logo seguidos dos m3todos de manuten3o de posse da bola (18%), m3todos de prepara3o geral (18%) e finaliza3o (11%). Por outro lado, podemos verificar que o circuito (1%), os esquemas t3ticos (2%), os padronizados (2%), os sectoriais (3%), os descontextualizados (3%) e os l3dicos (8%) foram os menos utilizados ao longo do macro ciclo.

3.3.2.1 M3todos Competitivos

Os m3todos competitivos t3m como objetivo possibilitar uma adapta3o mais complexa e especifica dos jogadores 3 realidade competitiva do jogo de futebol (Castelo & Matos, 2006). Segundo o mesmo autor, estes m3todos permitem uma “aproxima3o das condi33es de treino 3 competi3o, potenciam as diferentes miss33es t3ticas espec3ficas dos jogadores e a articula3o dos setores de jogo”. Por outro lado, “permitem uma avalia3o do modelo de jogo adotado, a integra3o dos diferentes fatores de treino, a experimenta3o do plano de jogo, a observa3o das atitudes dos jogadores e a aquisi3o de ritmo competitivo” (Castelo & Matos, 2006, p. 562).

Os m3todos de treino competitivos, diferenciam-se em 4 n3veis. Pr3tica de jogo, jogos de treino, treino para a experimenta3o do plano t3tico-estrat3gico e os jogos preparat3rios Castelo & Matos (2006).

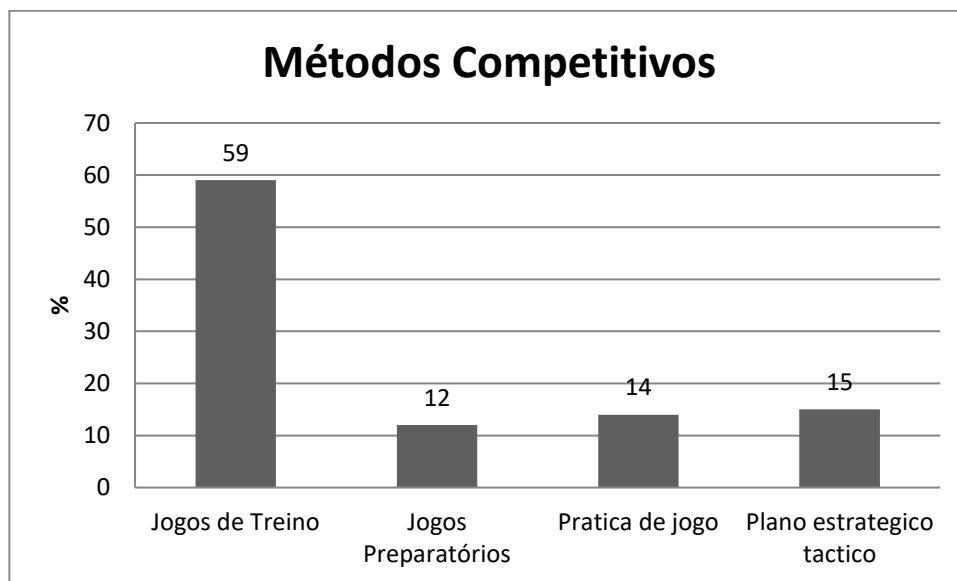


Figura 16 - M3todos Competitivos

Os jogos de treino beneficiam mais de metade da percentagem porque a equipa realizou mais de 20 jogos de treino durante o macrociclo competitivo, onde a maior parte dos jogos foram realizados na 2ª fase do campeonato contra a equipa sat3lite, Oriental Dragon Football Club, no primeiro treino do microciclo, dando tempo de jogo aos jogadores menos utilizados e n3o convocados na competi3o anterior. Isto aconteceu devido 3 falta de competi3o que a equipa sat3lite tinha na altura, devido ao ser eliminada na 1ª fase do seu campeonato.

3.3.2.2. Manuten3o de Posse da Bola

Os exerc3cios de manuten3o da posse da bola s3o m3todos espec3ficos de prepara3o geral que t3m como objetivo a “resolu3o t3tica de diferentes situa33es de jogo, pelo lado da segurana” Castelo & Matos (2006, p.546).

O mesmo autor refere que estes exerc3cios t3m tamb3m como objetivo “controlar a direccionalidade e o ritmo de jogo”, fazer “circular a bola entre os jogadores da equipa, organizar blocos homog3neos e compactos, percecionar diferentes situa33es de jogo” e impedir que os “advers3rios tenham a posse de bola” Castelo & Matos (2006, p.546).

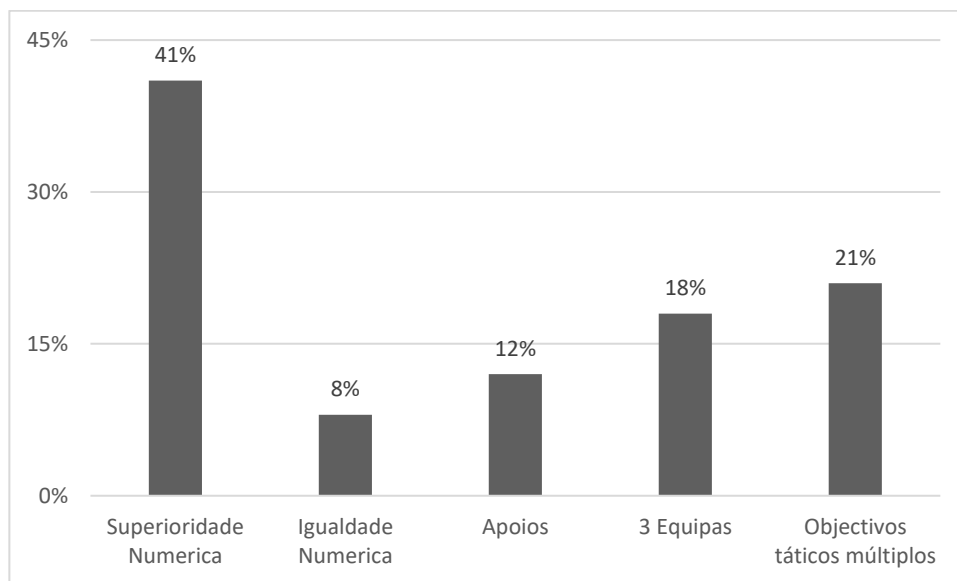


Figura 17 - Posse da bola

Naturalmente os exercícios que se relacionam com a manutenção da posse de bola foram realizados preferencialmente em superioridade numérica (41%) para que a equipa conseguisse ter confiança com a bola e que conseguisse transitar pelas fases de construção (1ª e 2ª) com a bola controlada e com passes curtos e maior troca de posições dos jogadores. Logo a seguir segue-se a os objetivos tácticos múltiplos com 21% de utilização.

Estes objetivos tácticos múltiplos referem-se à utilização de pequenos objetivos antes de atingir o objetivo principal. Como por exemplo, para atacar a baliza a equipa tinha de passar com a bola numa determinada área do campo.

3.3.2.3. M3todos de Preparat3o Geral

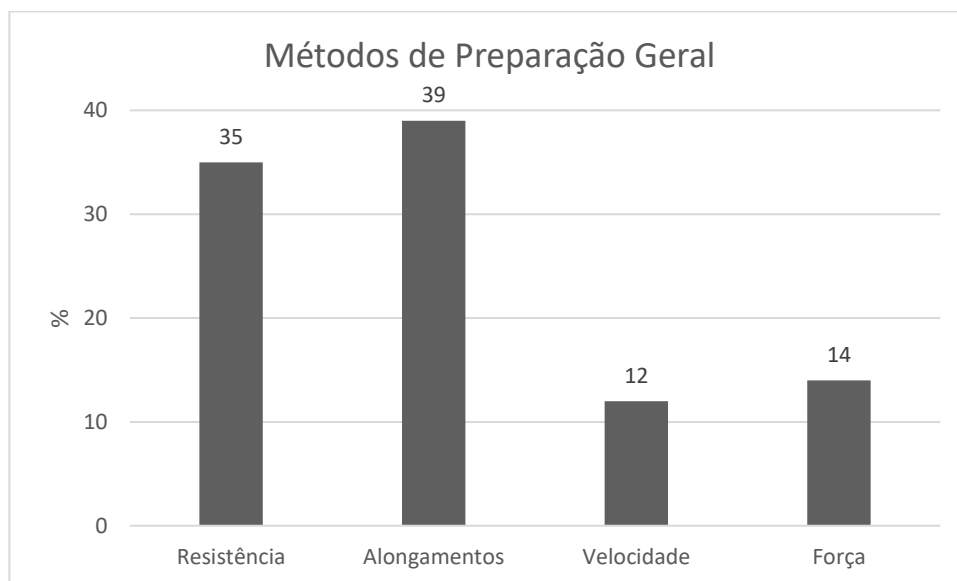


Figura 18 - M3todos de Preparat3o Geral

Analisando o gr3fico observamos que a utilizao dos alongamentos (39%) 3 muito elevada e do uso de exerc3cios de resist3ncia (35%) tamb3m elevado contrasta com os treinos de fora (14%) e de velocidade (12%).

Durante a 3poca inteira os alongamentos foram realizados durante todos os treinos, no in3cio da sess3o e no fim da pr3pria. Em segundo plano temos a resist3ncia, fortemente utilizado no treino de recuperao dos jogos oficiais, durante o per3odo competitivo. No primeiro treino de cada microciclo, ap3s a competio, os jogadores mais utilizados realizavam corrida cont3nua de baixa intensidade, para recuperao do jogo.

A velocidade aqui descrita engloba todos os exerc3cios que foram realizados, tendo como base, simplesmente a velocidade. Aqui incluiu-se a exerc3cios de velocidade m3xima, de tempo de reao e acelerao.

Os exerc3cios de fora eram realizados pelo menos uma vez por semana, sempre no final da sess3o de treino. Estes eram realizados no campo e centravam-se na zona abdominal e lombar dos jogadores.

3.4 An3lise comparativa dos m3todos de treinos nos diferentes per3odos do macrociclo

Tabela 17 - An3lise Comparativa M3todos de Treino (PPC vs PC)

	Pr3 - Competitivo	%	Competitivo	%	Total
Calendariza3o	20/07 – 16/08		17/08 – 15/5		20/07 – 15/05
N3 de Microciclos	4		39		43
N3 Unidade de Treino	29		186		215
N3 de Competi33es	0		34		34
Minutos de treino	1827’	100	12909’	80	14736’
Minutos de Competi3o Oficial	0	0	3197’	20	3197’
Tempo total (treino + Competi3o em minutos)	1827’	100	16106’	100	17933’
Volume Sess3o de treino (m3dia em minutos)	63’		69’		

Esta tabela descreve em minutos o tempo total, de treino e competi33es, durante o macrociclo da equipa. Comparando os diferentes per3odos do macrociclo podemos chegar 3s seguintes el33es:

- Em rela3o aos minutos de treinos temos uma diferena de 20% entre os per3odos do macrociclo, 100% no per3odo pr3-competitivo e 80% no per3odo competitivo.
- O volume m3dio da sess3o de treino aumentou cerca de 6’ no per3odo competitivo (63’) em rela3o ao per3odo pr3-competitivo (69’)

A informa3o que salta 3 vista 3 a diferena do aumento do volume de treino entre per3odo pr3-competitivo e o competitivo. Este resultado justifica-se n3o s3 com a competi3o oficial que naturalmente influencia o tempo total “dentro do campo” mas pelo acentuado n3mero de jogos de treino em rela3o ao per3odo pr3 competitivo. Este n3mero subiu em larga escala a partir do momento em que a equipa passou a realizar v3rios jogos de treino, especialmente com a equipa sat3lite, a partir da segunda metade da 3poca. Este n3mero de jogos veio na sequ4ncia da elimina3o do clube sat3lite do seu campeonato,

tendo como objectivo principal, oferecer competi3o a essa equipa e atrav3s disso servir de «montra» para os jogadores se mostrarem aos treinadores do CDP.

3.4.1 Compara3o entre os m3todos dos diferentes per3odos do macrociclo

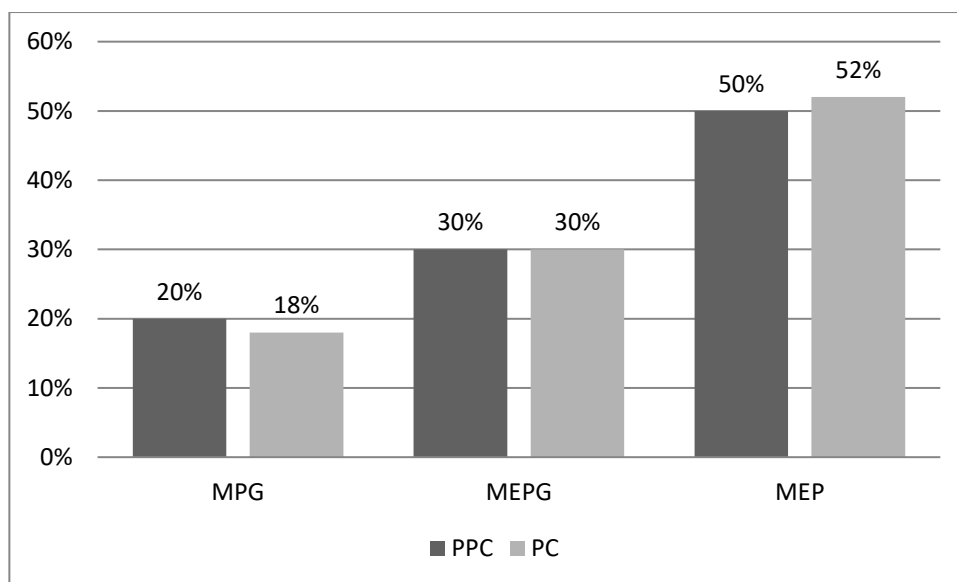


Figura 19 - Dimens3o Horizontal (PPC vs PC) em %

A figura 19 faz uma compara3o relativamente 3a utiliza3o dos m3todos utilizados durante todo o macrociclo desportivo, fazendo alus3o 3a diferena entre os per3odos pr3-competitivo e competitivo.

Os MEP ganham superioridade em 2% no per3odo competitivo em rela3o ao per3odo pr3-competitivo. Embora no per3odo pr3-competitivo tenham existido bastantes treinos de exerc3cios competitivos e setoriais, no per3odo competitivo foi onde a equipa realizou mais jogos de treino e isso foi determinante para que o n3mero desta fam3lia de exerc3cios subisse bastante.

J3 os MEPG ficaram com o mesmo tempo em % em compara3o de ambos os per3odos, «ganhando» agora a superioridade no per3odo competitivo. Como podemos ver na figura abaixo (figura 20), a equaliza3o est3 diretamente ligado 3a inclus3o dos exerc3cios l3dicos no per3odo competitivo, onde o uso deste tipo de exerc3cio subiu 10% em rela3o ao per3odo pr3-competitivo e a diminui3o dos exerc3cios de posse da bola e circuito.

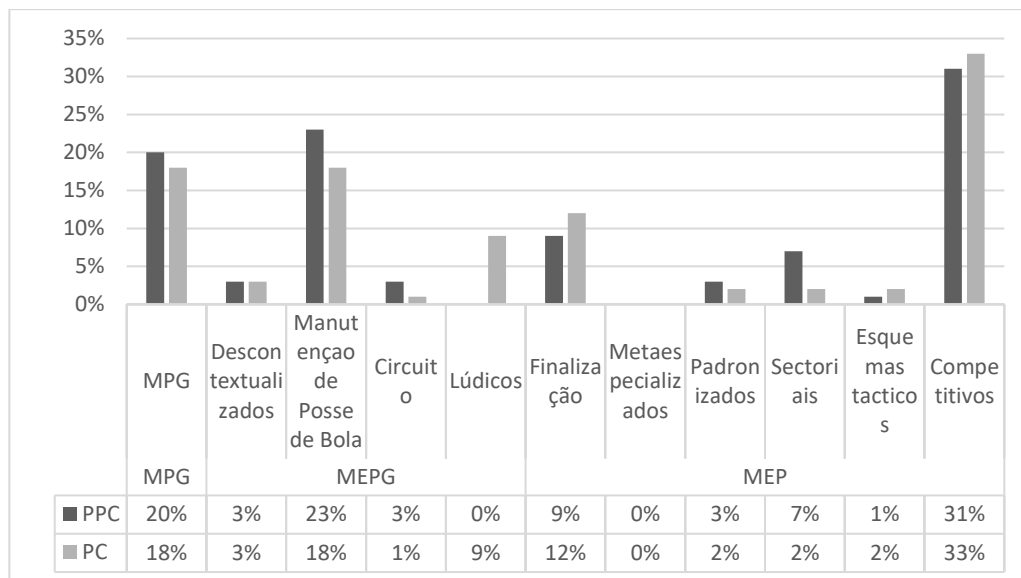


Figura 20 - Dimens3o Vertical (PPC vs PC) em %

Analisando agora a dimens3o vertical de ambos os per3odos, conseguimos ent3o obter uma melhor explica3o sobre a figura 20 e o porqu3 de haver uma igualdade em geral na utiliza3o dos MEPG no per3odo competitivo. O aumento de 9% da utiliza3o de exerc3cios l3dicos 3 a maior diferena entre os dois per3odos do macrociclo. Este aumento deveu-se ao facto de no dia antes da competi3o, a equipa realizar, na maioria das vezes, um treino com menos volume e intensidade, onde era promovido a coes3o e o espirito de equipa antes dos jogos, atrav3s de exerc3cios de car3ter l3dico. Depois conseguimos ver uma “linha” de v3rias situa3es que v3o alterando a utiliza3o na dimens3o horizontal.

J3 referimos que nos MEPG a grande diferena na utiliza3o dos l3dicos fez crescer esta dimens3o no per3odo competitivo, embora tenha existido uma perda de utiliza3o dos exerc3cios de manuten3o de posse de bola (-5%) e dos exerc3cios em circuito (-2%).

J3 em rela3o aos MEP nota-se uma variedade de “perdas” e “ganhos” de utiliza3es. No per3odo competitivo existiu uma subida de 3% na utiliza3o dos exerc3cios de finaliza3o, 2% nos competitivos e de 1% nos exerc3cios de esquemas t3cticos. Por outro lado, houve uma perda de utiliza3o dos exerc3cios setoriais (-5%) e nos exerc3cios padronizados (-1%).

Estas oscilações vêm na sequência da mudança de treinadores e no início complicado a época. Muitas alterações de jogadores, pouca estabilidade na planificação e organização do plantel gerou que muitas das vezes o planeamento do treino fosse alterado no início do treino. Podemos concluir que em grande destaque estão os exercícios competitivos, em cada período teve uma percentagem acima dos 30% o que revela que os exercícios mais próximos daquilo que é a competição foram na sua maioria os mais realizados pelos treinadores. Houve uma grande utilização dos métodos de treino competitivos para se observar as características dos jogadores nas suas posições e uma maior incidência dos métodos de preparação geral, para preparar fisicamente os atletas para a realidade competitiva e restabelecer os índices físicos desejáveis, tendo em vista o início do período competitivo.

Já no período competitivo, o grande número de jogos de treino com a equipa satélite e outras, fizeram com que esse número crescesse ainda mais face ao período anterior.

3.5 Análise microciclo padrão

A análise que farei sobre o microciclo padrão diz respeito à construção e organização do 3º treinador principal.

Tabela 18 - Microciclo Padrão

Dia da semana/Após a Competição	Objetivo de Treino
2ª Feira / 1º	Folga para o plantel e equipa técnica
3ª Feira / 2º	- Treino de recuperação para os jogadores que jogaram $\geq$ 65' de jogo na competição anterior; - Jogo de treino (com os jogadores menos utilizados e não convocados) com a equipa satélite Oriental Dragon Football Club.
4ª Feira / 3º	- Ênfase nos exercícios da posse da bola e finalização
5ª Feira / 4º	- Ênfase nos exercícios da posse da bola e competitivos
6ª Feira / 5º	- Ênfase nos exercícios de posse de bola, competitivos e aos esquemas táticos, estando estes incluindo nos exercícios competitivos.
Sábado / 6º	- Exercícios de caráter lúdico. - Exercícios de tempo de reação e velocidade de execução - Exercício competitivo.
Domingo	- Dia da competição

A planifica3o em rela3o ao microciclo de treino variou bastante. Fazendo uma compara3o aos m3todos de treino utilizados pelo treinador TP2 e pelo TP3 os momentos de aplica3o destes s3o diferentes. Em ambos os casos a folga semanal era realizada apos o dia da competi3o. Dai em diante 3 que se produzem e se verificam as altera3es nos m3todos de treino utilizados. No segundo dia ap3s a competi3o (3^a feira), na altura do TP2 n3o existia jogos frequentes com a equipa sat3lite e por isso treino para os menos utilizados era quase sempre de elevada intensidade e de finaliza3o atrav3s de jogos reduzidos e com muita intensidade.

Quarta e quinta-feira eram utilizados mais os exerc3cios setoriais e padronizados, respetivamente, para realizar a constru3o e implementa3o do modelo de jogo desde a primeira fase de constru3o at3 3 fase de finaliza3o. A sexta-feira era um treino semelhante com enfase na posse da bola e em exerc3cios competitivos.

No 3ltimo dia de competi3o era quando se trabalha os esquemas t3ticos. E aqui a diferena de m3todo 3 bastante diferente. Enquanto o TP2 fazia o treino de esquemas t3tico fora do contexto de jogo, isto 3, fazia cerca de 15’ a 30’ de treino s3 de bolas paradas, tanto livres laterais como cantos, o TP3 inclu3a este tipo de treino na 6^ofeira durante os exerc3cios competitivos. Enquanto um treina de forma anal3tica, o outro treina de forma integrada. Fazendo uma an3lise reflexiva deste m3todo, e observando os resultados do treino deste m3todo, acredito que o m3todo integrado ter3 melhores presta3es para os atletas. Acredito nisto pelo fato que constatei no treino focado apenas 3s bolas paradas os jogadores perdiam rapidamente a efici3ncia devido a v3rios fatores, mas o principal era cada vez que faziam mal o gesto t3cnico e ao repetir logo de seguida mais uma e outra vez, se continuasse a falhar a execu3o, o jogador perdia rapidamente o seu controle emocional e a sua «performance» baixava rapidamente. Quando o treino dos esquemas t3ticos passaram a ser realizados em contexto de integra3o nos exerc3cios competitivos, o jogador tinha menos oportunidades de repetir o gesto t3cnico de seguida, e se acertasse 3 primeira n3o havia repeti3o, se falhasse o treinador dava mais uma oportunidade. Isto fez com que os jogadores ao falharem as duas vezes, se acontecesse, poderia ter outras oportunidades mas antes de as terem teriam de «limpar» a cabea com a continua3o do exerc3cio competitivo. Ou seja, haveria um corte emocional, e o jogador na pr3xima tentativa iria mais calmo e mais concentrado para realizar novamente o gesto t3cnico, do que se tivesse de realizar o gesto t3cnico repetidamente sem intervalos para outras a3es.

Na tabela 18 estão descritos os métodos de treinos mais utilizados durante a semana de treino. Como podemos observar os exercícios de posse de bola, finalização e competitivos são os mais presentes.

A equipa técnica realiza o planeamento com base naquilo que aconteceu no jogo anterior e também naquilo que são as características do jogo seguinte. As terças-feiras, primeiro dia de treino após a competição, o treino baseia-se em recuperar os mais utilizados na competição anterior e dar tempo de jogo aos menos utilizados.

No segundo dia de treino começa a preparação propriamente dita para o próximo jogo. A equipa já tem o relatório do observador sobre a equipa adversaria e a partir daí ajusta a semana de treinos, entre os erros cometidos no jogo passado e nos aspetos que podemos explorar melhor nos adversários.

Após cada treino é realizado uma reunião entre a equipa técnica para se discutir se os objetivos do treino foram cumpridos, onde e como melhorar e aperfeiçoar os aspetos negativos e positivos do treino. Depois desta reunião é elaborado o plano de treino para o dia seguinte.

3.6 Microciclo de Treino

O microciclo aqui representado diz respeito 3 jornada 5 da 2ª fase do Campeonato Portugal Prio, onde a equipa do CDP deslocou-se ao campo do Futebol Clube Barreirense, com hip3tese de sair da s3tima posi3o para a sexta, ficando assim mais longe da despromo3o direta do campeonato. O FCB por sua vez estava no 2º lugar do campeonato, com hip3tese de subir para primeiro, com 5 pontos de vantagem do lugar de play-off para a despromo3o.

Os objetivos do microciclo de treino prenderam-se com a melhoria da organiza3o ofensiva e defini3o do 3ltimo passe para cria3o de situa3es de finaliza3o e na organiza3o defensiva da equipa tendo em conta o jogo anterior.

A equipa contra quem iriamos jogar caracterizava-se por ter defesas laterais muito ofensivos e que s3o lentos na fase de transi3o defensiva por isso pretendemos treinar o jogo pelos corredores laterais, onde poder3amos ter vantagem num3rica no ataque.

Tabela 19 - Microciclo de Treino

Dia da semana	Objetivo
3ª Feira	- Treino de recupera3o para os jogadores que jogaram $\geq 65'$ de jogo na competi3o anterior; - Jogo de treino (com os jogadores menos utilizados e n3o convocados) com a equipa s3telite Oriental Dragon Football Club.
4ª Feira	- Rea3o 3 perda da posse de bola; - Organiza3o Ofensiva e Defensiva.
5ª Feira	- Finaliza3o; - Organiza3o Ofensiva e Defensiva.
6ª Feira	- Posse de bola; - Velocidade de execu3o; - Organiza3o da equipa em jogo; - Esquemas t3ticos.
S3bado	- L3dico-Recreativos.

Como podemos observar na tabela 19, o objetivo dos treinos foi convergente na organização ofensiva e defensiva da equipa, e nas movimentações e posicionamentos dos jogadores em campo. As sessões de treino em relação a este microciclo estão no anexo IV.

Capítulo IV - Planificação Tática

4.1 Revisão bibliográfica

“A planificação tática é definida pela prática, isto é, pelo carácter aplicativo e operativo da planificação conceptual e da planificação estratégica” (Castelo, 2009a, p. 581).

O mesmo autor ainda destaca 5 vertentes fundamentais onde a planificação tática se exprime, sendo elas a conceção unitária para o desenrolar do jogo, intenção tática e ação técnica, a valorização das particularidades dos jogadores, a confrontação das expressões táticas das equipas e a aplicação operativa da tática.

A conceção unitária para o desenrolar do jogo pressupõe que tudo o que ocorre dentro do jogo se transforme num só, isto é, todas as ações realizadas pelos jogadores, com e sem bola, façam parte e sejam delimitadas pelo modelo de jogo da equipa, que se vão alterando pela intervenção do adversário, o que vai levar a equipa adaptar-se e descobrindo alternativas mais eficazes para superar esses problemas (Castelo, 2009a).

As ações técnicas estão sempre ligadas a um raciocínio tático condicionando-se e influenciando-se mutuamente (Castelo, 2009a).

A planificação tática manifesta um processo através do qual se procura valorizar as características dos seus próprios jogadores. Esta valorização depende da criação das condições e situações de competição favoráveis à sua realização (Castelo, 2009a).

O planeamento tático é no fundo o resultado complexo dos valores ou convicções dos jogadores e das equipas quando em confronto direto. Desta forma de idealizar a planificação tática, podemos dizer, que ela direciona os jogadores a forçar a equipa adversaria a jogar em condições desfavoráveis e vantajosas para a própria equipa Castelo (2009a).

A aplicação operativa da tática define a aplicação de certas alterações que tenham de ser tomadas durante a competição fruto de combinação de vários fatores que se possam desenrolar no decorrer desta, como por exemplo condições meteorologias, resultado momentâneo da equipa, tempo de jogo, etc. Castelo (2009a).

A planifica3o t3tica remete-se para o jogo (competi33o) e as orienta33es que o treinador possa realizar durante o desenrolar deste.

A planifica3o t3tica do CDP foi padr3o durante toda a 3poca, com uma sess3o de treino no dia antes do jogo, onde antes desta, os treinadores apresentavam aos jogadores a equipa advers3ria, os seus pontos fortes e fracos, e aquilo que a equipa deveria de fazer para alcanar a vit3ria.

Esta reuni3o era realizada no in3cio do 3ltimo treino antes da competi33o. Treino este que se caracteriza pelo baixo 3ndice de intensidade e volume.

J3 no dia de jogo a equipa concentra-se no campo. A hora da concentra3o quando jog3vamos fora era determinada pela localiza3o da competi33o, e quando jog3vamos no nosso campo era sempre 11h15 no campo, quando os hor3rios dos jogos eram as 15h. Depois seguia-se o tempo para o almoo 11h30. Ap3s o almoo, a equipa ia para o campo/sede.

13h30/45 era a hora de estarem todos no balne3rio e comearem a concentrarem-se para o jogo. As 3ltimas indica33es e altera33es para a competi33o eram proferidas e realizadas pelo treinador, numa breve palestra com comeo sempre 3s 13h50.

A equipa sa3a sempre para os exerc3cios de aquecimento pelas 14h23, em qualquer campo. O aquecimento dura at3 10 minutos antes do comeo da partida, para a realiza3o da “chamada dos 3rbitros”.

J3 no campo e ap3s a escolha de campo e/ou bola, a equipa concentra-se uma 3ltima vez para se apoiarem e concentrarem-se, pois tantos os titulares como os suplentes t3m um s3 objetivo, a vit3ria.

Durante o jogo a atitude do treinador 3 de incentivo aos seus jogadores e de orienta3o. Feedbacks de posicionamento, realiza3o de varias altera33es de jogadores em campo para conseguir potenciar a equipa s3o lanados pelo treinador.

Durante o intervalo, geralmente o treinador transmite aos jogadores informa3o de car3cter t3ctico e realiza as altera33es que julga ter que realizar para a equipa melhorar o seu n3vel e organiza3o do jogo.

No final do jogo o discurso é reduzido, pelo que a critica feita sobre o jogo é realizado no início do treino seguinte.

Nas 24h seguintes à competição é dado à equipa 1 dia de folga, retomando os trabalhos à terça-feira.

No primeiro treino da semana os treinadores comentavam o que mais de relevante se tinha passado no jogo. Cada um dos treinadores abordava de maneira diferente. Enquanto um treinador fazia a sua abordagem no campo com plantel, o outro fazia no balneário. Nunca foi uma abordagem observacional, ou seja, com recurso a sistema multimédia nem ao quadro tático, era sim com recurso a várias notas que o próprio tirava durante o jogo para depois esclarecer e corrigir no treino.

Para o nível de profissionalização onde o clube se inseria, sendo apenas um ou dois jogadores profissionais e os restantes amadores, acho que aquilo que era praticado e dentro das condições que estavam disponíveis, não só relativamente a recursos materiais mas também em questão de logísticas, muitos dos jogadores depois do treino iam trabalhar, acho que a maneira encontrada por ambos treinadores foi uma escolha acertada.

Mas claramente que o melhor para corrigir e aperfeiçoar a equipa taticamente, era o recurso a imagens editadas com o foco específico onde o treinador quer indicar aos jogadores seria o melhor e mais correto. Seria também mais fácil para os jogadores entenderem o momento do jogo que o treinador se estava a situar e tornava as palestras mais intuitivas e dinâmicas.

Conclusões

Podemos concluir que em rela3o ao macrociclo os m3todos espec3ficos de prepara3o foram os mais utilizados com uma percentagem de 52%.

J3 numa dimens3o vertical os exerc3cios competitivos (32%), os exerc3cios de prepara3o geral e os exerc3cios de manuten3o da posse da bola (ambos com 18%) foram os mais utilizados durante o macrociclo.

Relativamente aos exerc3cios competitivos, os jogos de treino foram o tipo de exerc3cios mais utilizados ao longo do macrociclo, com uma percentagem de utiliza3o de 59%. O n3mero elevado deve-se em grande parte ao elevado n3mero de jogos de treino realizados ao longo do macrociclo, com especial foco, a partir do in3cio da 2ª fase do campeonato, com jogos contra a equipa sat3lite Oriental Dragon F.C. a serem realizados praticamente todas os microciclos.

J3 dentro dos exerc3cios de posse da bola, os exerc3cios realizados em superioridade num3rica (41%) foram os mais utilizados, devido ao fato das suas caracter3sticas aumentarem o sucesso das a3es dos jogadores e consequentemente o aumento da confiana com que os jogadores praticam as suas a3es. Tudo de modo a transitarem e a realizarem estas a3es na competi3o com 3ndices de confiana mais elevados.

Os alongamentos foram os exerc3cios mais realizados dentro do enquadramento dos exerc3cios de prepara3o geral (MPG) com 39% de utiliza3o. Justifica-se este n3mero com a pr3tica de alongamentos em todos os treinos. Os alongamentos eram realizados duas vezes em cada sess3o de treino. Alongamentos din3micos na sess3o de treino para ativa3o muscular e alongamentos est3ticos no final de cada sess3o para relaxamento muscular.

Em ponto comparativo, no per3odo pr3-competitivo os m3todos de prepara3o geral foram mais utilizados que no per3odo competitivo (20% contra os 18%), contrastando com os m3todos espec3ficos de prepara3o geral (50% no per3odo pr3-competitivo contra os 52% no per3odo competitivo).

Em rela3o aos objetivos individuais foram claramente alcanados. Sa3 deste est3gio com uma capacidade de planeamento e organiza3o maiores e com uma maneira

diferente de intervir junto dos jogadores. Ao trabalhar com personalidades diferentes a comunicação também deve ser diferente e isso também faz parte do meu processo de evolução enquanto pessoa e treinador de futebol.

Os objetivos coletivos foram cumpridos com a venda de um jogador chinês e a manutenção da equipa no campeonato Portugal Prio para a época 2016/2017.

Reflexões

Ao longo de uma época desportiva existem sempre altos e baixos, momentos de maior e menor alegria, maiores e menores sucessos.

Pela primeira vez trabalhei num clube profissional. A experiência foi muito boa e aprendi muito. A relação com diversas pessoas, tanto jogadores como treinadores e restantes dirigentes, a forma como comunicar e interagir em diversos momentos e com diferentes personalidades foi um desafio muito grande e que eu achei particularmente o mais complicado por ser inexperiente a nível sénior e o elemento mais jovem da equipa técnica.

Outra dificuldade que houve e que senti, como parte da equipa técnica, foi na constituição do plantel. Houve muita dificuldade em conseguir alguns jogadores, sobretudo no período pré-competitivo. A maior parte dos jogadores que ficaram no plantel entraram após o período pré-competitivo o que coincidiu com a entrada do segundo treinador principal da época.

Observei sempre a estrutura da SAD do clube como uma estrutura sempre algo instável, e quando assim é parece que os resultados são sempre negativos e as coisas que deveriam de funcionar bem nunca funcionam. Foi neste tópico, a nível institucional que aprendi mais. Uma estrutura com objetivos pouco clarificados e definidos e sem compromisso nunca é bom presságio para os treinadores. Tal instabilidade levou a que o diretor da SAD saísse tendo entrado um novo. A partir da entrada deste novo elemento na direção do clube notou-se algumas melhorias, com uma maior organização e estabilidade.

No entanto, esta estabilidade durou pouco tempo visto que pouco tempo depois o segundo treinador principal saiu e com ele saíram mais dois elementos da equipa técnica, o segundo treinador adjunto e o preparador físico.

Com o novo treinador, a equipa entrou numa fase mais estável, tanto a nível de jogo como a nível de resultados. A partir desta fase, a equipa do ponto vista emocional estabilizou. Concentrou-se mais e melhor tanto nos treinos como nos jogos e os resultados positivos começaram a aparecer.

A entrada de alguns jogadores em janeiro que vieram a ser fulcrais no jogo, também ajudaram a equipa a alcançar bons resultados e a equilibrar o plantel.

Em relação a mim, todos os treinadores ajudaram-me a evoluir e observar o jogo de varias maneiras, o que para mim foi uma experiência única. Julgo ter sido uma mais-valia,

em termos da minha aprendizagem, no primeiro ano trabalhar com três treinadores principais diferentes, com diferentes maneiras de treinar e de verem o jogo.

Mas existe sempre um lado negativo das coisas e o lado negativo foi o efeito da «chicotada psicológica» sobre a equipa. Sempre que existe uma alteração de treinador, a equipa por força das formas diferentes de trabalhar realizava sempre um «reset» para poder conseguir apanhar as novas ideias do treinador seguinte e realizar isto durante 3 vezes numa época desportiva é muito. Deixa de existir um fio condutor de orientação e as ideias quando estão a começar a ser finalmente adquiridas e consolidadas existe uma interrupção e teve que se voltar a uma nova ideia, com diferentes métodos de aprendizagem e novas rotinas e alteração no modelo de jogo.

O que aprendi com estas várias situações que vivenciei foi que é imperativo que a estrutura diretiva do clube e SAD, neste caso, tenha os seus objetivos bem delineados e que estes se adequem ao clube. A falta destes dois pontos de partida para um início de época desportiva faz com que haja uma desorganização estrutural e instabilidade, pois nunca ninguém sabe qual é ou são os principais objetivos fundamentais a cumprir e se estão a ser cumpridos.

Acho que este seria um ponto a melhorar nos próximos anos, a definição de objetivos principais e secundários para a época desportiva.

Relativamente ao trabalho no terreno de jogo, quer em treinos quer em jogo, julgo ter aprendido variadíssimas coisas, tal como o saber lidar, comunicar e relacionar com as diferentes pessoas que nos acompanham, tanto jogadores, como dirigentes e treinadores.

Trabalhar com diferentes personalidades e saber comunicar com todas elas de diferentes maneiras foi um bom desafio para mim, para mais quando os resultados eram negativos e quando alguns egos dos jogadores vinham mais ao de cima. Sinto que isso foi uma dentro de outras coisas importantes que levo como bagagem de conhecimento. Como atuar em diversos momentos e com diferentes jogadores é fundamental, pois cada um lida tanto com as críticas como com os elogios à sua maneira.

Também na palestra antes do jogo, o treinador tem de ter um discurso que se adequa a todos os jogadores para que todos estejam mentalmente ligados com a equipa e com aquilo que o treinador exige que se faça dentro do campo.

O pós-jogo e o primeiro contacto com os jogadores no início do primeiro treino após uma derrota também foi uma sensação de aprendizagem. Nunca ninguém se sente realizado com aquilo que fez no campo mesmo que a equipa tenha jogado bem. A motivação diminuía, nesse dia mais ia aumentando a cada treino mais perto do próximo jogo.

Como os métodos de trabalho foram diferentes e o modelo de jogo foi alterado, ainda que ligeiramente, deu para perceber qual a importância que os diferentes treinadores davam quando realizavam a análise da equipa adversária e como é que pensavam em formas de corrigir os erros cometidos no jogo anterior. Todos os dias são dias de aprendizagem.

A breve reunião entre todos os treinadores no final do treino e competição para se falar sobre o que correu mal e o que correu melhor, aspetos a melhorar e aspetos a consolidar, o que se pode tirar mais das características de um jogador ou onde ele podia ter um melhor rendimento e como isso pode ajudar a equipa era uma maneira de preparação do próximo treino para que os jogadores estivessem sempre a melhorar o seu rendimento. Estas reuniões era onde eu conseguia ter uma perspetiva de cada treinador e visto que tinha passado já por dois, no caso de a reunião ser com o terceiro treinador principal e consequente adjunto, fazia uma comparação mental sobre como cada um lidava com o mesmo tipo de situação, tanto nas reuniões como em campo durante um jogo ou treino. Isso foi muito enriquecedor.

O «briefing» inicial durante o microciclo, antes de cada sessão de treino também era importante, principalmente no início da vinda de cada treinador para se conhecer as suas rotinas e modo de atuar. São sempre diferentes por mais semelhantes que sejam. A partir daí e de se estabelecer alguma padronização do microciclo já tudo era mais fácil de perceber e de apreender, tanto a terminologia usada para a elaboração do exercício como a própria operacionalização do exercício no campo. Como as sessões de treino eram planeadas no dia anterior no fim de cada sessão de treino ou competição, no início da próxima sessão de treino a reunião constava mais numa base de confirmação ou de alteração quando um dos treinadores quisesse alterar um exercício por outro, mas onde o objetivo inicial se mantinha.

A própria apresentação da equipa adversária foi diferente de treinador para treinador, sendo que o segundo treinador principal tinha uma abordagem mais passiva deixando o relatório ser apresentado pelo treinador adjunto, onde este era mais detalhado. Com o terceiro treinador principal, era este que fazia a apresentação da equipa adversária

apresentado somente os aspetos que se considera mais importante para a equipa. Visto que o primeiro treinador principal não teve jogos oficiais, esta informação nunca esteve disponível para ele, porque não havia relatórios das equipas para jogos de treino.

Fazendo uma retrospectiva daquilo que era e daquilo que sou hoje como treinador sinto que este estágio foi uma grande mais-valia e que aprendi bastante em diversas áreas.

Ao longo do ano considero que evolui mais no planeamento de exercícios de treino e na análise do jogo. Na análise ao jogo, observar aquilo que antes via e não percebia também foi uma forte componente de aprendizagem que tive ao longo deste macrociclo.

No entanto, este é um processo de aprendizagem contínuo pelo que tenho consciência que devo continuar a estudar e a aprender.

Refer3ncias bibliogr3ficas

Castelo, J. (2009a). *Futebol. Organiza3o din3mica do jogo* (3^a ed). Lisboa: Edic3es Universit3rias Lus3fonas.

Castelo, J. (2009b). *Tratado General de F3t3bol. Gu3a pr3ctica de ejercicios de entrenamiento* (1^a edic33o). Barcelona. Editorial Paidotribo.

Castelo, J. & Matos, L., (2006). *Futebol – Conceptualiza3o e organiza3o pr3tica de 1100 exerc3cios espec3ficos de treino* (2^aed). Lisboa: Vis3o e contextos.

Castelo, J. (1996). *Futebol. A Organiza3o do Jogo*. Lisboa: Edic33o do autor.

Clube Desportivo Pinhalnovense [C.D.P.]. 2017.
<https://www.pinhalnovense.pt/historia>. Acedido a 29 de Abril, 2017 de C.D.P. em
<https://www.pinhalnovense.pt>.

Dicion3rio infop3dia da L3ngua Portuguesa com Acordo Ortogr3fico [D.I.L.P.A.O.]. 2003-2017. <https://www.infopedia.pt/>. Acedido a 29 de Abril, 2017 em
<https://www.infopedia.pt/dicionarios/lingua-portuguesa/planeamento>.

Garganta, J., Guilherme, J., Barreira, D., Brito, J. & Rebelo, A. (2013).
Fundamentos e pr3ticas para o ensino e treino do futebol. In F. Tavares (Ed.), *Jogos Desportivos Coletivos. Ensinar a jogar* (pp. 199-263). Porto: Editora FADEUP.

Garganta, J. (2008). Modela33o t3ctica em jogos desportivos – A desej3vel cumplicidade entre pesquisa, treino e competi33o. In F. Tavares, A. Graa, J. Garganta & I. Mesquita (Eds.), *Olhares e Contextos da Performance nos jogos desportivos* (pp. 108-121). Universidade do Porto: Faculdade de Desporto.

Olivares, H., & Telea, A., (1978). *Guia pratica del entrenador de Futbol*. Madrid: Editorial Augusto E. Pila Telea.

Pálfai, J. (1982) *Métodos e sessões de treino no Futebol* (1ª ed). Lisboa:
Federação Portuguesa de Futebol.

Queiroz, C. (1986). *Estrutura e organização dos exercícios de treino em futebol*. Lisboa: Federação Portuguesa de Futebol.

Anexos

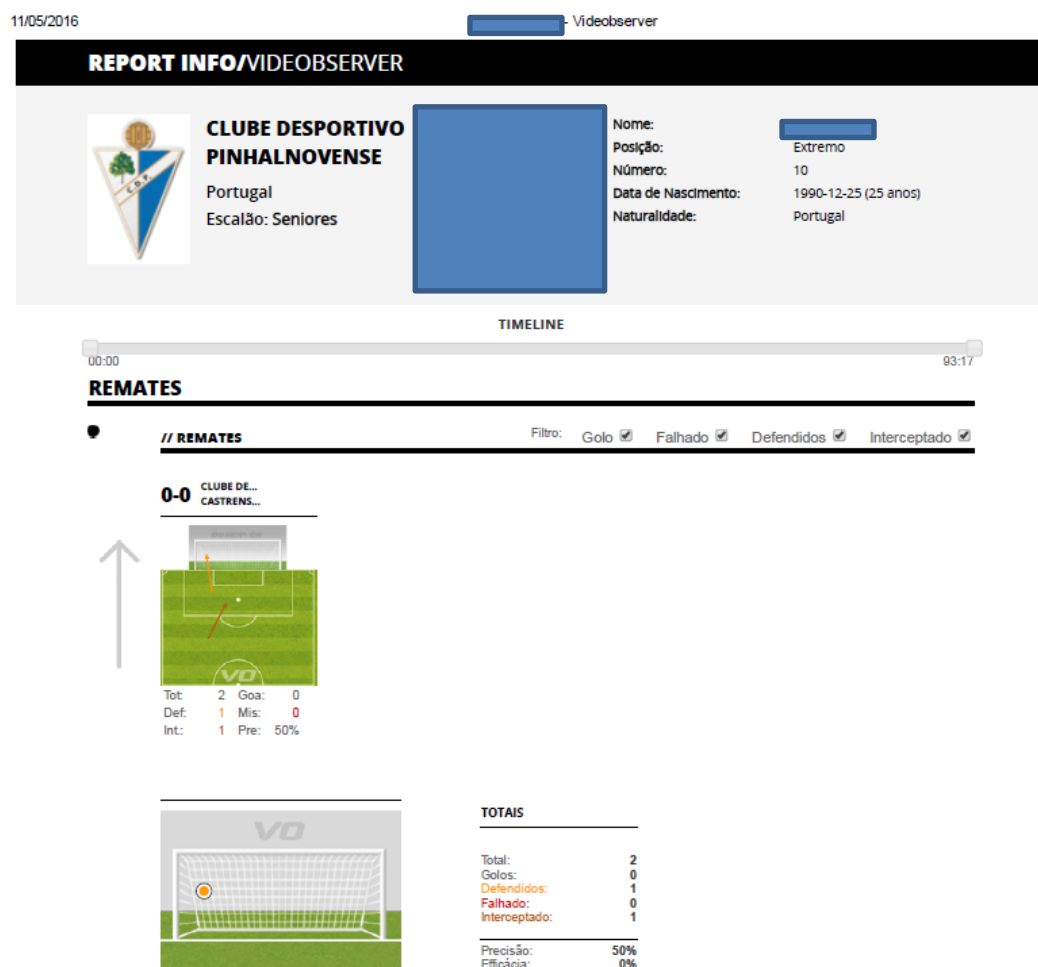
Anexo I

Nomes	Idade	Peso (kgs)	Altura (cms)	Massa Gorda (%)	Massa Magra (%)	Nº de jogos (15/16)	Nomes	Idade	Peso (kgs)	Altura (cms)	Massa Gorda (%)	Massa Magra (%)	Nº de jogos (15/16)
GR 1	26	83	186	-	-	8	DEFESA 9	20	-	-	-	-	3
GR 2	21	80,9	193	15,8	35,4	4	DEFESA 10	19	69,0	177	15,9	35,5	6
GR 3	18	82	180	-	-	2	M3DIO 1	25	80,7	184	19,8	33,8	20
GR 4	38	83	187	-	-	22	M3DIO 2	20	73,5	181	16,8	35,1	1
DEFESA 1	32	86,2	187	21,6	32,9	31	M3DIO 3	19	72,5	175	18,6	34,4	30
DEFESA 2	20	73,8	181	17,0	35,1	2	M3DIO 4	24	-	-	-	-	33
DEFESA 3	34	76	179	-	-	6	M3DIO 5	19	-	-	-	-	21
DEFESA 4	21	80,5	189	16,9	34,8	17	M3DIO 6	22	-	-	-	-	30
DEFESA 5	35	-	-	-	-	4	M3DIO 7	36	-	-	-	-	25
DEFESA 6	36	-	-	-	-	22	M3DIO 8	28	-	-	-	-	13
DEFESA 7	20	-	-	-	-	15	M3DIO 9	18	-	-	-	-	2
DEFESA 8	25	-	-	-	-	24	M3DIO 10	21	-	-	-	-	2

Nomes	Idade	Peso (kgs)	Altura (cms)	Massa Gorda (%)	Massa Magra (%)	Nº de jogos (15/16)
MÉDIO 11	24	-	-	-	-	8
MÉDIO 12	20	-	-	-	-	4
MÉDIO 13	21	-	-	-	-	1
AVANÇADO 1	19	57,3	178	8,1	39,5	12
AVANÇADO 2	19	-	-	-	-	25
AVANÇADO 3	36	76,5	184	18,0	34,3	4
AVANÇADO 4	22	78,8	192	15,4	35,6	9
AVANÇADO 5	29	72,3	174	19,0	33,8	30
AVANÇADO 6	23	-	-	-	-	5
AVANÇADO 7	21	-	-	-	-	1
AVANÇADO 8	19	-	-	-	-	2
AVANÇADO 9	32	-	-	-	-	9
AVANÇADO 10	22	-	-	-	-	24

Anexo I - Tabela antropométrica

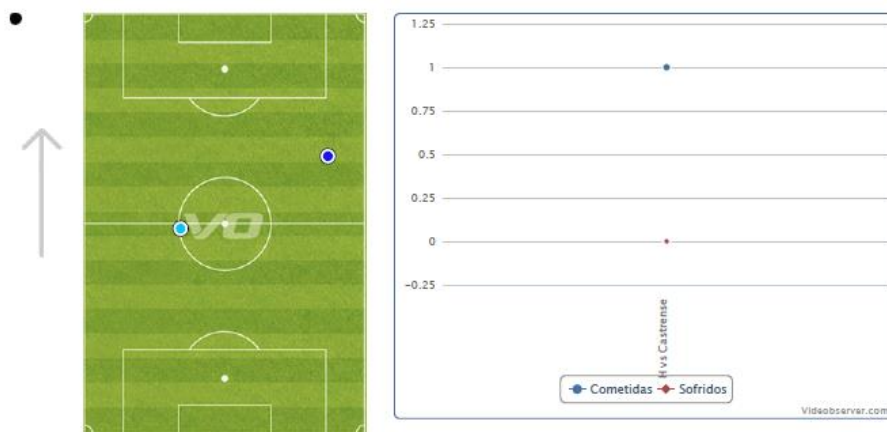
Anexo II



11/05/2016

Videobserver

DISCIPLINA

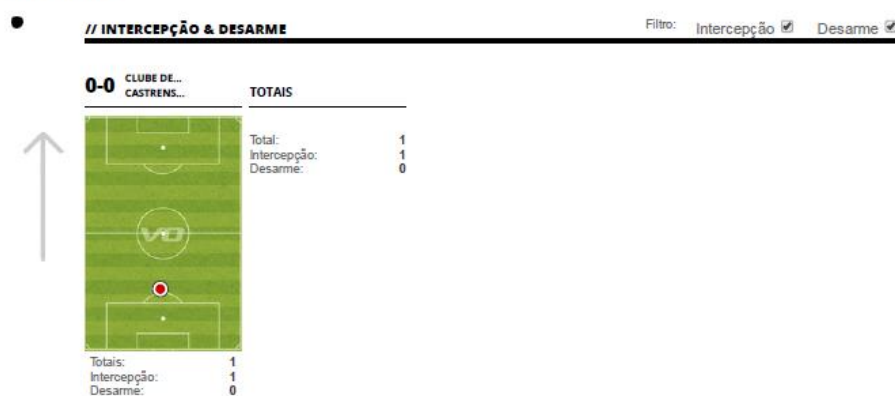


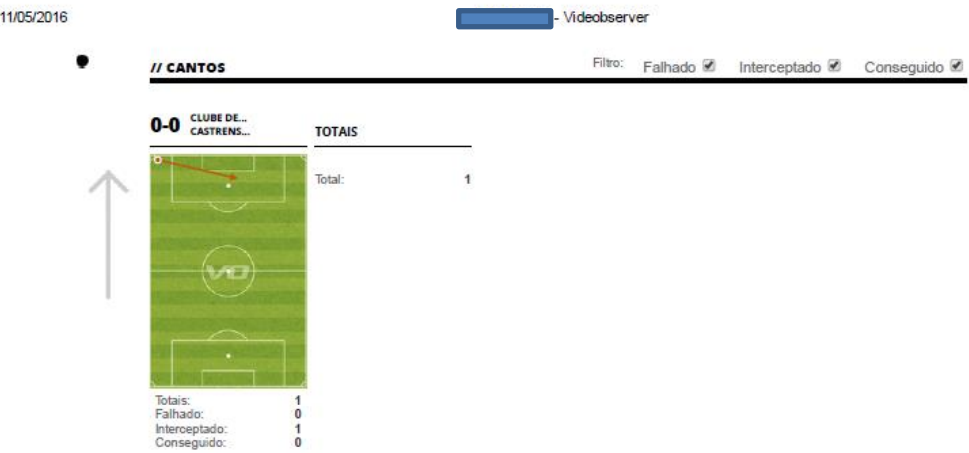
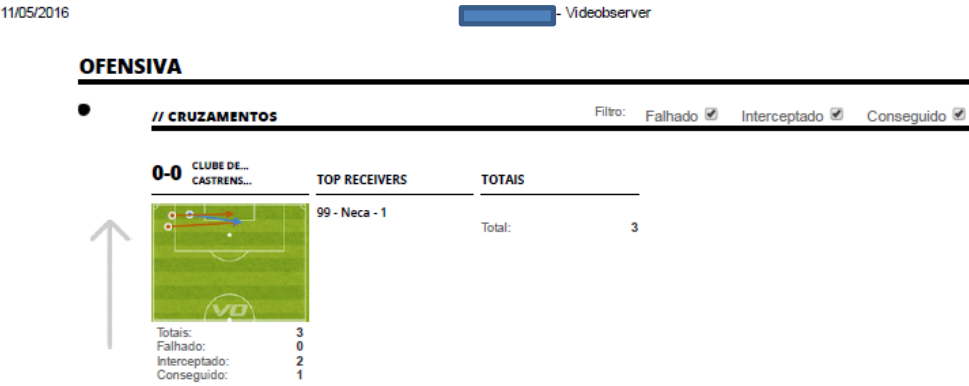
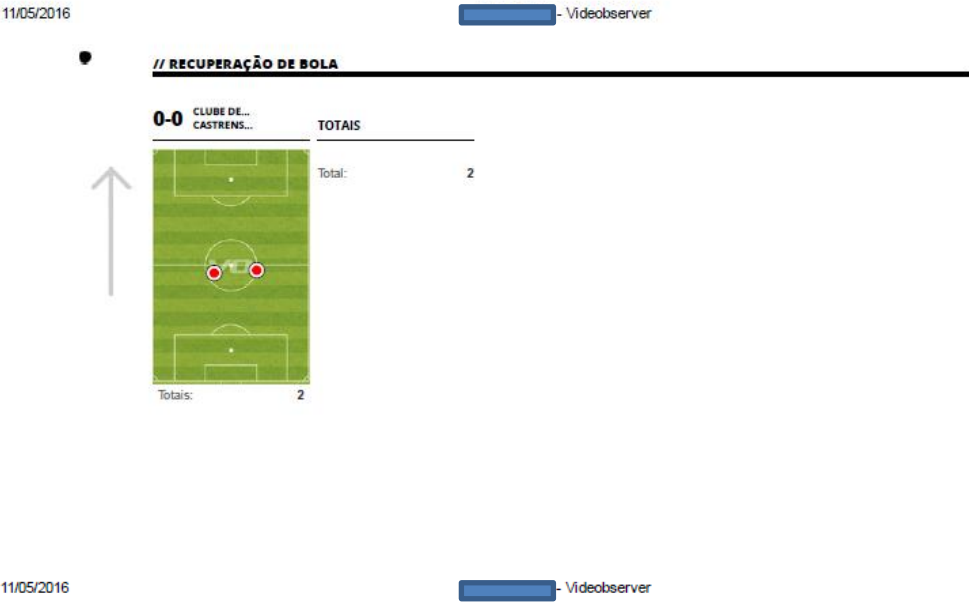
0	0	0	1	1
FORA DE JOGO	CARTÃO AMARELO	CARTÃO VERMELHO	FALTAS	FALTAS SOFRIDAS
☐	☐	☐	☒	☒

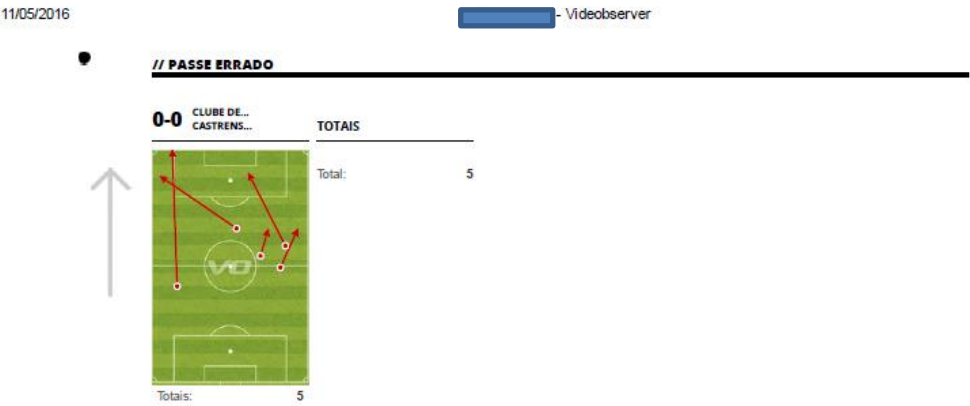
11/05/2016

Videobserver

DEFENSIVA







Anexo II - Exemplo de uma an3lise individual

Anexo III

11/05/2016

Clube Desportivo Pinhalnovense - Videobserver

REPORT INFO/VIDEOBROWSER



**CLUBE DESPORTIVO
PINHALNOVENSE**
Seniores
3poca: 2015-2016

CD Pinhalnovense 2ª Fase Manuten3o - CPP - 13ª Jornada


Clube Desportivo
Pinhalnovense
Seniores

0 - 0


Castrense
Seniores

08-05-2016

// REMATES

Golo ☒ Defendidos ☒ Interceptado ☒ Falhado ☒ Heatmaps ☐



// TOP REMATADORES:



// TOP REMATADORES:



// LIVRES DIRECTOS

Golo ☒ Defendidos ☒ Interceptado ☒ Falhado ☒ Heatmaps ☐



// TOP REMATADORES:



11/05/2016

Clube Desportivo Pinhalnovenso - Videobserver



11/05/2016

Clube Desportivo Pinhalnovenso - Videobserver



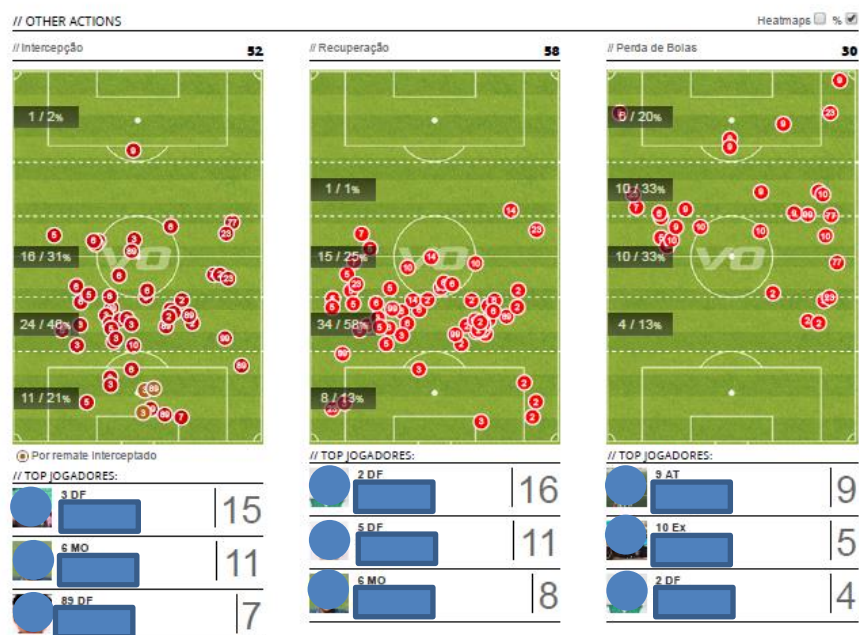
11/05/2016

Clube Desportivo Pinhalnovenso - Videobserver



11/05/2016

Clube Desportivo Pinhalnovenso - Videobserver



Anexo III - Exemplo de an3lise coletiva