

RODRIGO EVTOUCHENKO MORAIS

**RELATÓRIO FINAL DE ESTÁGIO NO SPORTING
CLUBE DE PORTUGAL SUB-19 FEMININO, ÉPOCA
2017/18**

Presidente: Professor Doutor Jorge dos Santos Proença Martins

Orientador: Professor Doutor Luís Miguel Rosado da Cunha Massuça

Arguente: Professor Doutor José Gregório Viegas Brás

Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias

Faculdade de Educação Física e Desporto

Lisboa

2018

RODRIGO EVTOUCHENKO MORAIS

**RELATÓRIO FINAL DE ESTÁGIO NO SPORTING
CLUBE DE PORTUGAL SUB-19 FEMININO, ÉPOCA
2017/18**

Relatório de estágio apresentado para obtenção do Grau de Mestre em Futebol no Curso de Mestrado em Futebol – “Da Formação à Alta Competição”, conferido pela Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias.

Presidente: Professor Doutor Jorge dos Santos Proença Martins

Orientador: Professor Doutor Luís Miguel Rosado da Cunha Massuça

Arguente: Professor Doutor José Gregório Viegas Brás

Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias

Faculdade de Educação Física e Desporto

Lisboa

2018

Epígrafe

*Se o que te mobiliza não é a procura de um tacho e
entendes a deriva mesmo sem transportares o facho
mergulha bem fundo no treinar e no jogar p'ra
poderes fundamental!*

Vitor Frade

Agradecimentos

A todos aqueles que, me estando bem presentes por verdadeiramente continuarem a ser ou terem sido para que eu pudesse ser, o meu mais valioso agradecimento. Nomeadamente, aos meus pais, à minha querida irmã, aos meus amigos de e para sempre, e ao amor da minha vida.

A todas as jogadoras, e particularmente à equipa técnica do presente, mas também do passado recente e de, pelo menos, um futuro breve, o meu agradecimento profissional, mas também pessoal por terem sido atores únicos num contexto de experientiação que marcou absolutamente o meu processo de evolução enquanto profissional e ser humano.

Ao orientador deste estágio, professor Doutor Luís Massuça, o meu agradecimento académico pela disponibilidade e sua capacidade de agilização na lapidação de um documento academicamente válido, que não visse desvirtuada a essência das minhas posições, reflexões e preocupações.

Resumo

Este Relatório de Estágio foi redigido no âmbito da unidade curricular de Estágio do curso de Mestrado em Futebol, ministrados pela Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologia, e visa apresentar, sucintamente, as particulares orientações conceptuais e operacionais do treino e jogo de uma equipa de futebol.

O estágio foi realizado na equipa de futebol Sub-19 feminino do Sporting Clube de Portugal, na época desportiva 2017/2018, cuja função desempenhada foi a de treinador adjunto.

O relatório contempla sete capítulos, i.e.: (i) plano individual de estágio; (ii) caracterização geral; (iii) orientações concetuais e metodológicas; (iv) modelos (do jogo, treino e análise); (v) controlo do treino; (vi) controlo do processo competitivo; e (vii) autorreflexão, fundamentalmente centrada no conceito de modelação do treino e jogo de futebol.

No plano desportivo destaca-se que ao longo da época, foram realizados 28 jogos oficiais, que se traduzem num volume competitivo total de 1960 minutos.

A qualidade desse volume competitivo, assente sobre a particular modelação do treino e respetivo jogo da equipa a partir do contexto de treino, viu-se traduzido, por um lado, na concretização dos objetivos processuais que respeitam à evolução integral de cada jogadora e à aprendizagem implicada, segundo as referências e critérios definidos pela equipa técnica; e, por outro, na concretização dos objetivos competitivos, designadamente pela conquista do campeonato nacional de juniores.

Palavras-Chave: Futebol; Feminino; Modelação; Modelo de Jogo; Modelo de Treino.

Abstract

This Internship Report was drafted within the scope of the Internship course of the Master's degree in Football, taught by the Lusophone University of Humanities and Technology, and aims to present, briefly, the particular conceptual and operational guidelines of the training and game of a football team.

The stage was held in the U19 women's soccer team of Sporting Clube de Portugal, during the 2017/2018 sports season, whose role was as assistant coach.

The report covers seven chapters, ie: (i) individual internship plan; (ii) general characterization; (iii) conceptual and methodological orientations; (iv) models (the game, training and analysis); (v) training control; (vi) control of the competitive process; and (vii) self-reflection, fundamentally focused on the concept of training and soccer game modeling.

In the sports plan, it is noteworthy that during the season, 28 official matches were made, which translate into a total competitive volume of 1960 minutes.

The quality of this competitive volume, based on the particular modeling of the training and respective game of the team from the training context, was translated, on the one hand, in the accomplishment of the procedural objectives that respect the integral evolution of each player and the learning according to the references and criteria defined by the technical team; and, on the other, in achieving the competitive objectives, namely by winning the national junior championship.

Keywords: Soccer; Female; Modelling; Game model; Training model;

Abreviaturas

6 – Posição convencionalmente reconhecida como “Médio Defensivo”

AV - Avançado

CNJ – Campeonato Nacional de Juniores

DC – Defesa Central

DL – Defesa Lateral

EX - Extremo

GR – Guarda-Redes

MA – Médio Ala

MC – Médio Centro

Posições 1,2,3,4,5,6,7,8,9,10 – Posições definidas no Modelo de Jogo da equipa

ULHT – Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias

Índice Geral

Epígrafe	i
Agradecimentos	ii
Resumo	iii
Abstract.....	iv
Abreviaturas.....	v
Índice de Tabelas	ix
Índice de Figuras	x
Introdução	1
Capítulo I - Plano Individual de Estágio (PIE).....	3
1.1. Objetivos Gerais de Formação	4
1.3. Objetivos específicos de Formação	4
1.4. Estratégias para a Formação Pessoal.....	5
Capítulo II - Caracterização Geral	6
2.1. Instituição de Estágio	7
2.2. Recursos Materiais	8
2.3. Recursos Temporais	8
2.4. Recursos Humanos	9
2.4.1. Caracterização da equipa técnica	9
2.4.2. Caracterização da equipa de futebol.....	11
2.5. Contexto Competitivo	13

Capítulo III - Orientações Conceptuais e Metodológicas	14
3.1. Planificação e Periodização	15
3.1.1. Período Introdutório	17
3.1.2. Período Competitivo	31
3.2. Morfociclo Padrão	34
3.2.1. Dia 1	34
3.2.2. Dia 2	35
3.2.3. Dia 3	36
3.2.4. Dia 4	24
3.2.5. Dia 5	25
3.2.6. Dia 6	25
Capítulo IV - Modelos	28
4.1. Modelo de Jogo/Desempenho	29
4.2. Modelo de Treino	30
4.3. Modelos de Análise	33
4.3.1. Análise do desempenho da equipa	33
4.3.2. Análise do desempenho do adversário	36
Capítulo V - Controlo do Treino	37
5.1. Controlo do Desempenho Individual.....	38
5.2. Controlo da Aprendizagem.....	42
Capítulo VI - Controlo do Processo Competitivo	59
6.1. Desempenho Competitivo	60
6.2. Evolução dos Resultados	46
6.3. Volume Competitivo Individual.....	48

Capítulo VII – Autorreflexão	49
7.1. Objetivos, Metas e Expetativas	50
7.2. Plano Conceptual e Filosófico.....	52
7.3. Plano Operacional e Metodológico	55
7.4. Morfociclo Padrão	56
7.5. Modelo de Observação/Entendimento do Jogo de Futebol.....	59
7.5.1. Caso da Sistematização do Estado de Organização Ofensiva.....	59
7.5.2. Caso da Sistematização do Subestado de Construção da Ação Ofensiva	62
7.6. Controlo do Treino e Competição	64
7.7. Considerações Finais	67
Conclusões	68
Referências bibliográficas.....	70

Índice de Tabelas

Tabela 1. Caracterização da equipa	11
Tabela 2. Caracterização da equipa – Jogadoras sub-17 e seniores úteis disponíveis para integração pontual e/ou contínua do plantel sub-19	12
Tabela 3. Calendarização competitiva da época	16
Tabela 4. Planeamento e programação de microciclo - Período Introdutório	18
Tabela 5. Controlo do desempenho semanal – Indicadores Qualitativos	41
Tabela 6. Controlo da aprendizagem	42
Tabela 7. Controlo da aprendizagem – Indicador “Passe - Interioriza o passe sempre que possível”	43
Tabela 8. Dados de desempenho competitivo 2017/2018	45
Tabela 9. Tabela classificativa 1ª fase CNJ 2017/2018	46
Tabela 10. Tabela classificativa 2ª fase CNJ 2017/2018	47
Tabela 11. Resultados 3ª fase CNJ 2017/2018	47
Tabela 12. Resultados 4ª fase CNJ 2017/2018	47
Tabela 13. Volume competitivo individual CNJ 2017/2018	48

Índice de Figuras

Figura 1. Morfociclo Padrão de 7 dias e 3 unidades de treino diárias semanais	27
Figura 2. Morfociclo Padrão de 6 dias	27
Figura 3. Morfociclo Padrão de 7 dias com 3 momentos competitivos	27
Figura 4. Exemplo de Definição Modelar do 1º Momento de Pressão	30
Figura 5. Exemplo de Definição Modelar do 3º Momento de Pressão	31
Figura 6. Exemplo de Exercício Modelar para treino de 3º Momento de Pressão após Transição Defensiva	32
Figura 7. Exemplo de contextualização de análise de desempenho em contexto competitivo – para o Subestado de Construção	34
Figura 8. Exemplo de análise de desempenho em contexto competitivo – Subestado de Construção	34
Figura 9. Exemplo de análise visual de desempenho em contexto competitivo destinada aos(as) jogadores(as) – Subestado de Construção	35
Figura 10. Exemplo de vídeo análise de desempenho em contexto competitivo destinada aos(as) jogadores(as) – Subestado de Construção	35
Figura 11. Exemplo de análise de desempenho adversário ao seu subestado de 1º momento de pressão	36
Figura 12. Morfociclo Padrão de 7 dias e 5 unidades de treino diárias semanais	58
Figura 13. Subestado de Finalização	60
Figura 14. Subestado de Criação (1ª Fase)	61
Figura 15. Subestado de Criação (2ª Fase)	61
Figura 16. Campograma – 4 setores + 5 corredores espaciais de jogo	62
Figura 17. Subestado de Construção (1ª Fase) – Setor 1	62
Figura 18. Subestado de Construção (2ª Fase) – Setor 2	63
Figura 19. Subestado de Construção (3ª Fase)	63

Introdução

Este documento foi redigido no âmbito do segundo ano do Mestrado em Futebol – “Da Formação à Alta Competição” ministrado pela ULHT, i.e., centra-se no processo de estágio académico, enquanto treinador estagiário (com função de treinador adjunto), realizado da equipa feminina sub-19 (juniores) de Futebol do Sporting Clube de Portugal, na época desportiva 2017/2018.

Pretende evidenciar acerca do posicionamento e reflexão teórica e conceptual relativa à atividade e função desempenhada enquanto treinador de Futebol. Nomeadamente, no que respeita às orientações conceptuais e operacionais que consubstanciam a sistematização, operacionalização e consecução da modelação do jogo e do treino da equipa.

A elaboração deste plano visa, além de enquadrar, esclarecer a sistematização de um conjunto de ideias, para: (i) clarificar e organizar o pensamento, privilegiando a coerência e congruência entre ideias; e (ii) explicitar e enquadrar a forma como é orientada, modelada e documentada toda a atividade, em consonância, não só com as particularidades do contexto de intervenção, mas também na esfera do treino desportivo, o jogo e o treino de Futebol.

Portanto, a reflexão a que me proponho não é, em última instância, um fim em si mesma. Pretende ser um princípio. Um princípio para (re)pensar, sistematizar e fundamentar a intervenção no treino (i.e., num processo inevitavelmente complexo de ensino-aprendizagem qualquer que seja o contexto, predominantemente formativo ou performativo, em que se coloque).

Objetivamente, o conjunto de pontos reflexivos desenvolvidos neste relatório são edificados pela integração balanceada de um conjunto de referências, i.e.: (i) as conceções e linhas orientadoras académica e experiencialmente formuladas; e (ii) a realidade da formação e rendimento desportivo em Portugal, particularmente, no que concerne ao Futebol.

Por último, importa destacar que este relatório de estágio apresenta-se estruturado em sete capítulos que se pretende que surjam lógica e cronologicamente encadeados, articulando com sentido todo o corpo do trabalho, designadamente: (i) plano individual de estágio - Identificar a instituição onde ocorreu o estágio, aos objetivos e estratégias para os alcançar, assim como as funções e tarefas do estagiário; (ii) caracterização geral – Proceder à contextualização e enquadramento desportivo da instituição e organização, dos recursos (nas várias dimensões, que disponibiliza para a operacionalização do treino), da equipa técnica, do plantel, e das especificidades do contexto competitivo em particular, e do Futebol Feminino português em geral; (iii) orientações conceptuais e metodológicas – Rever, explanando e fundamentando as referências e diretrizes teóricas que orientam o exercício da atividade da

equipa técnica; (iv) modelos (jogo, treino e análise) – Apresentar as referências fundamentais que orientam, guiam e balizam o processo e, portanto, a intervenção da equipa técnica no âmbito do planeamento, periodização e operacionalização do treino e das diretrizes que orientam a sua conceção, exemplificando; (v) controlo do treino - Esclarecer de que forma o desempenho específico é controlado no curto prazo, e como a estabilização desse desempenho é avaliada; (vi) controlo do processo competitivo - Fluxo de resultados obtidos e dos registos quantitativos alcançados ao longo da época; e (vii) autorreflexão, fundamentalmente centrada no conceito de modelação do treino e jogo de Futebol – Explorar as orientações conceptuais e operacionais que consubstanciam a sistematização, operacionalização e consecução da singular modelação quer de um jogo, quer de um treino, que pertencem ao plano axiológico e idiossincrático da praxeologia da minha intervenção e que constituíram o grosso orientador e dinamizador do meu trabalho, no seio da equipa técnica. Por último, são apresentadas as principais conclusões e as referências bibliográficas.

Capítulo I - Plano Individual de Estágio (PIE)

Os pontos seguintes pretendem identificar o conjunto de objetivos gerais e específicos que balizem o(s) propósito(s) que a formação deve atingir, tal como as respetivas estratégias que orientem a concretização de cada um dos objetivos ao longo do processo de estágio.

1.1. Objetivos Gerais de Formação

- Desenvolver e aperfeiçoar competências técnicas, conhecimentos e orientações conceptuais, metodológicas e operacionais ao nível do jogo, do treino e da competição no domínio da especificidade da modalidade desportiva.
- Experimentar, testar e validar ideias, conceções e orientações, retroalimentando o *background* e o processo de evolução individual.
- Fundir de forma contextualizada a teoria aprendida academicamente com a prática desenvolvida num contexto real.
- Desenvolver relações humanas positivas com os elementos da equipa técnica, staff do clube e jogadoras, que permitam a evolução pessoal e o aumento do conhecimento próprio também pela interação, debate, partilha de ideias e respetiva reflexão.
- Contribuir para o desenvolvimento do Futebol do clube em geral, e do Futebol Feminino em particular, e o alcance dos objetivos propostos para a equipa.
- Aumentar o conhecimento sobre a realidade do Futebol Feminino.
- Participar ativamente na vida do clube, acompanhando a sua atividade nas mais diversas equipas e departamentos.

1.2. Objetivos Específicos de formação

- Evoluir a sistematização de cada uma das referências modelares, i.e., modelos de entendimento do jogo, do jogo, de treino, de análise própria e adversária, e de jogador, que devem balizar, guiar e orientar qualquer processo de trabalho em contexto de rendimento no que concerne ao treino de Futebol, estando cada uma dessas referências inevitavelmente associada a uma terminologia própria e sistemática.

- Planear, periodizar e avaliar, em função do preconizado pelas referências modelares, o treino de uma equipa de futebol de alta competição, desenvolvendo a competência e o conhecimento conceptual e metodológico necessário a consecução dessas tarefas.
- Operacionalizar o planeamento, gerindo e orientando o treino no sentido do cumprimento dos seus objetivos, adotando uma conduta correta, adaptando os contextos de exercitação sempre que irreversivelmente necessário, e salvaguardando a utilização dos recursos pedagógicos que potenciem a aquisição pretendida, designadamente por meio de uma instrução e feedback específicos, pertinentes e adequados, alicerçados numa terminologia específica e própria.
- Analisar o desempenho da equipa em contexto de jogo e de treino, em função do modelo de desempenho preconizado e, portanto, por meio do modelo de análise desempenho definido.

1.3. Estratégias para a Formação Pessoal

- Atentar sobre outros saberes e formas de pensar o treino que induzam reflexão e que, permitindo a interação com o conhecimento e orientações próprias, gerem evolução.
- Estar atento e disponível para perceber as diferentes formas de estar e agir em contexto de treino dos treinadores com os quais contacto, no sentido de melhorar a capacidade de gestão e liderança do processo de treino, quer na postura e controlo, quer na gestão dos feedbacks.
- Manter um pensamento crítico acerca do treino e trabalho realizado, da evolução da equipa e jogadoras, e do meu próprio desempenho enquanto treinador.
- Conhecer, entender e processar o trabalho complementar executado pelos diferentes especialistas que contribuem para a otimização do rendimento desportivo da equipa nas diversas áreas das ciências do desporto que se aplicam nesse sentido.

Capítulo II - Caracterização Geral

Este primeiro capítulo apresenta a caracterização da Instituição de Estágio, Equipa e Contexto Competitivo. está dividido em quatro secções. A primeira secção quer, essencialmente sob o prisma desportivo, caracterizar brevemente a instituição de estágio. Da segunda à quarta secção pretende caracterizar os recursos disponibilizados nas dimensões material, temporal e humana (esta última apresenta a equipa técnica, discriminando as suas funções e responsabilidades, e a caracterização do plantel, respetivamente). E, por fim, a última secção é dedicada à caracterização do enquadramento competitivo em que a equipa se coloca.

2.1. Instituição de Estágio

O estágio foi realizado na Equipa Sub-19 de Futebol Feminino do Sporting Clube de Portugal – Futebol SAD.

O Sporting clube de Portugal, fundado no ano de 1906, ao longo da sua história vem-se evidenciando enquanto instituição desportiva multidisciplinar, caracterizando-se, reconhecendo-se e sendo reconhecido, nacional e internacionalmente, enquanto potência desportiva eclética, quer no domínio do alto rendimento desportivo, quer na formação jovem desportiva.

Não obstante o ecletismo e a extensibilidade do clube, naturalmente e atendendo a questões do foro sociocultural português e europeu, e à semelhança da maioria das potências desportivas mundiais, faz do Futebol Profissional Masculino o alicerce da sua dinâmica interna, no sentido em que é o seu sucesso desportivo que edifica, na base, a sua marca e representação no âmbito sociocultural, socioeconómico e financeiro.

Dispõe de poder económico/financeiro e patrimonial considerável face aos clubes nacionais com os quais partilha o contexto competitivo nacional na esmagadora maioria das suas disciplinas desportivas, mobilizando, por isso, sob ponto de vista dos seus recursos humanos no âmbito desportivo, aqueles que os seus responsáveis de nível macro, por princípio, consideram em última análise ser as melhores soluções para servir o clube: nível meso – Diretores; Coordenadores; Micro – Treinadores e Atletas.

2.2. Recursos Materiais e Espaciais

Sobre os recursos materiais, a equipa técnica pode contar, para o seu plano de treino, com duas balizas de futebol 7, uma baliza de futebol 11, um cesto de coletes com dois jogos de cores de seis exemplares cada, chapéus (marcas), e dois sacos com dez bolas; Relativamente ao recurso espacial – fundamental – estando limitado por questões de condição logística do clube que não lhe permitem, à época desportiva, assegurar um campo de treino próprio às equipas de formação do futebol feminino, dizer que os treinos decorreram às Segundas, Quartas e Quintas-feiras, no Colégio São João de Brito (Lumiar, Lisboa) entre as 20h30m e as 22h00m; ocorrendo os jogos, por norma, ao Sábado à tarde, realizando-se, se em casa, nos campos da Academia Sporting Clube de Portugal.

Este será o recurso menos generoso e mais problemático considerando que se dispõe de metade de um campo de futebol 11, a medir 90 metros de profundidade por 55 metros de largura, portanto, um espaço útil disponível que mede 45x55m. Dadas as exigências contextuais do clube, do escalão e o nível de especialização requerido, a falta de profundidade real em conjunto com a falta de largura que, *per si*, retira 13 metros de largura total relativamente à medida de largura padrão dos campos em que se compete, e 6,5 metros em cada corredor lateral, condicionam e problematizam efetivamente sobre a modelação do treino. Nomeadamente, a falta de metade da profundidade real de jogo porquanto são utilizadas distâncias e referências espaciais claras para a consecução de determinadas ações de índole individual, setorial, intersetorial e coletiva.

2.3. Recursos Temporais

Relativamente aos recursos temporais, apontar que a equipa, em condições normais, dispõe de três unidades de treino semanais no morfociclo padrão, com um volume útil de treino de até 90 minutos (segunda feira, quarta feira e quinta feira), e um jogo com volume de 70 minutos (35+35) (sábado – campeonato).

Assumindo a assunção de que a periodização micro cíclica deve ser feita em função das exigências competitivas e da sua orgânica, o volume, a frequência e densidade de treino parecem-me necessários e suficientes permitindo cumprir com o que postulam, convencionalmente, os princípios biológicos e metodológicos do treino, nomeadamente, se atendermos aos princípios da continuidade e ciclicidade da carga de treino, e da reversibilidade

das adaptações, no sentido de, por um lado, adquirir, corrigir e preparar face ao desempenho que a modelação propõe e pretende, e, por outro, dosear adequadamente, ao longo da semana, a relação entre esforço e recuperação no sentido de garantir condições que permitam potenciar a modelação do jogo, garantindo concomitantemente a profilaxia relativamente à incidência de lesões músculo-esqueléticas, no curto e longo prazos.

A suficiência referida será especificada e justificada adiante no capítulo de planeamento e periodização.

2.4. Recursos Humanos

Terminando por caracterizar os recursos humanos, dizer que a equipa técnica é composta por seis elementos – treinador principal, dois treinadores estagiários, preparador físico, treinador de guarda redes, team manager e enfermeiro. Ora, uma equipa técnica numerosa, que orienta um grupo pouco extenso, vê, mais do que a sua tarefa facilitada, um conjunto de possibilidades, para a organização e gestão do treino, que permitem potenciar e inovar o próprio processo.

2.4.1. Caracterização da equipa técnica

De seguida apresentam-se os elementos que compõem a equipa técnica.

Treinadora Principal, Mariana Cabral – que acumula a função de coordenador(a) do futebol de formação feminino do clube – pela conceptualização e operacionalização modelar do treino, planeamento e periodização. Referir que, em articulação com a responsável pelo *scouting* do departamento feminino, que trata a abordagem e recrutamento às jogadoras externas, em contexto de treino, observamos e avaliamos as jogadoras face ao possível enquadramento na equipa, função das ideias que a regem e, daí, do modelo de jogador(a) que se pretende.

Treinador Estagiário - Rodrigo Moraes, responsável pela conceptualização e sistematização do modelo de jogo; responsável, em concomitância com a Treinadora Principal, i.e., desempenhando a função de treinador adjunto.

Treinador Estagiário - Tomás Gama, cumpre funções auxiliares na organização e condução do treino. Como, pelo segundo ano, integra a equipa técnica e apresenta

conhecimento acerca das ideias modelares que orientam a intervenção no treino, intervém, autonomamente, ainda que não frequentemente, sempre que necessário (e.g., instrução, prescrição de *feedbacks*, congelamento do exercício para questionamento, ou manipulação/ajuste da estrutura e funcionalidade do exercício de treino). Além disso, é responsável pelo auxílio na montagem do(s) exercício(s), desde o transporte de balizas, à marcação dos exercícios. Referir que, enquanto treinador estagiário, assume, acessoriamente, responsabilidade pela gravação audiovisual do jogo e, eventualmente, se necessário, do treino.

Treinador de Guarda-Redes – Luís Caetano, responsável (em autonomia) (i) pelo treino específico das ações técnicas individuais defensivas, e (ii) por orientar (integradamente ou analiticamente) as restantes ações das guarda-redes, contextualizadas segundo as orientações modelares coletivas em articulação com a restante equipa.

Team Manager – Mariana Vaz Pinto, responsável pela organização e gestão do planeamento logístico da equipa, funcionando enquanto ponte de ligação entre a equipa técnica e as jogadoras e encarregados de educação, mediando a comunicação sobre questões formais que se distanciam das questões técnicas, nomeadamente com os encarregados de educação. No momento competitivo, assume a função de delegada da equipa responsabilizando-se pelas respetivas tarefas.

Preparador Físico – Fábio Martins, responsável pelo trabalho complementar e analítico de preparação física. Garante um treino multilateral, diversificando as vivências do corpo face ao treino fundamental, no sentido de agilizar, motora e cognitivamente o corpo, e estimulando a proprioceção e profilaxia de lesões músculo-esqueléticas.

Enfermeiro – Ricardo Martins, responsável pelo quadro clínico das jogadoras, assumindo, em primeira análise, o diagnóstico, prognóstico e tratamento das jogadoras. Intervém, complementarmente e informalmente, sobre a nutrição das jogadoras. Neste ponto, tomo a posição de que a nutrição deverá ser especialidade fundamental a intervir no sentido de educacional e pedagogicamente garantir orientações e gerar hábitos que permitam às jogadoras, autonomamente, no curto e longo prazos, equilibrar o balanço energético e nutritivo, face à demanda e exigências energéticas e nutritivas características do treino e competição. E, portanto, é minha opinião que cabe ao clube nomear algum elemento que dentro da equipa técnica se responsabilize por essa função. Na minha opinião, o Ricardo pela competência e conhecimentos que detém no âmbito da esfera da saúde e, em particular, pelo clima relacional extremamente positivo que estabelece com as jogadoras, deveria assumir por completo esse papel.

2.4.2. Caracterização da equipa de futebol

A equipa de futebol sub-19 feminino do Sporting Clube de Portugal é constituída por um número de 17 jogadoras (15+2 guarda-redes; Tabela 1). Não obstante a cronologia do escalão, a média de idades do plantel é de 16.5 anos.

Dessas 16 jogadoras, 7 jogadoras não transitam diretamente da época desportiva transata. Ainda assim, terminaram a última época integradas com a equipa, designadamente nos torneios de fim de época, no sentido de exatamente antecipar a sua preparação face ao que se objetiva relativamente ao desempenho coletivo que se preconiza.

Tabela 1. Caracterização da equipa.

Tabela 1								
SPORTING CLUBE DE PORTUGAL - SUB-19 FEM (2017/18) - 2002/ 2001 / 2000 / 1999								
Núm	Nome	Data Nascimento	Posição	Clube em 2016/17	Clube em 2015/16	Seleção	Peso	Estatura
20E6	Carolina Joia	07/11/2001	1 (GR)	SCP Sub-19	Santa Maria (PT)	Distrital	50 kg	165 cm
39	Carolina Vilão	18/12/2000	1	Belenenses seniores	CAC seniores	Sub-19	65 kg	165cm
44	Inês Salvador	23/04/1999	3,4(DC)	Belenenses seniores		Sub-19	65 kg	162,5 cm
32	Ana Laura	18/07/2001	2,5 (DL)	Ouriense seniores			50 kg	166 cm
30	Carolina Beckert	06/07/2000	3,4	SCP Sub-19	Geração Benfica (PT)	Sub-17	56 kg	165,5 cm
35	Bruna Serpa	14/01/1999	3,4	SCP Sub-19	Geração Benfica (PT)	Distrital	59 kg	155 cm
48	Catarina Balão	10/03/2000	2,5	Belenenses seniores			52 kg	158,5 cm
42	Matilde Raposo	10/05/2000	2,5; 7,11 (EX)	Ouriense seniores			52 kg	153,5 cm
43	Vera Cid	29/12/2002	8,10 (MC)	SCP Sub-17	Geração Benfica (PT)	Sub-17	50 kg	162 cm
47	Mariana Pinto Rosa	13/04/2001	2,5; 7,11	SCP Sub-19	Estoril Praia (PT)	Sub-17	51 kg	165 cm
37	Carolina Monteiro	21/08/2000	2,5; 7,11	SCP Sub-19	Paio Pires (PT)	Sub-17	51 kg	169 cm
34	Patrícia Balão	10/03/2000	6	Belenenses seniores			65 kg	159 cm
40	Andreia Jacinto	06/08/2002	6; 8,10	SCP Sub-17	Estoril Praia (PT)	Sub-17	60 kg	168 cm
38	Marta Ferreira	06/08/2002	8,10; 7,11	Olímpico Montijo masc	Olímpico Montijo masc	Sub-17	51 kg	164 cm
50	Inês Macedo	29/04/2000	9; 8,10	SCP Sub-19	Estoril Praia (PT)	Sub-19	58 kg	159 cm
36	Beatriz Conduto	29/06/2000	9; 8,10	SCP Sub-19	Quintajense (PT)	Sub-19	56 kg	166,6 cm
69	Nicole Araújo	2002	9; 7,11; 8,10	SCP Sub-17	CF Benfica	Sub-16	50 kg	158,5 cm

Referir que estão 5 jogadoras do plantel sénior aptas para competir em escalão sub-19 sempre que em articulação entre as duas equipas técnicas se entenda no sentido de cumprir necessidades na gestão competitiva quer de uma, quer de outra equipa. Quando o intercâmbio se dá no sentido descendente colocamos a condição de integração e vivência prévia da

modelação em contexto de treino, para que a(s) jogadora(s) se integrem, sem resistência, na dinâmica interna da equipa enquanto sistema complexo, e, elevando-se, o elevem, com a sua participação numa relação simbiótica. Ainda assim, de notar que duas dessas jogadoras da equipa principal transitaram diretamente da equipa sub-19 no início desta época.

Do escalão imediatamente abaixo, estão disponíveis para competir seis jogadoras, três das quais sub-15, nascidas no ano de 2003, que estão consideradas aptas por exame de sobre qualificação.

Ora, não obstante o número padrão da equipa ser de 14+2 jogadoras, as soluções existentes a jusante e a montante, em qualidade e quantidade, permitem agilizar confortavelmente a gestão do processo de treino e de competição no sentido de cumprir com os objetivos propostos.

Tabela 2. Caracterização da equipa – Jogadoras seniores e sub-17 úteis disponíveis para integração pontual e/ou contínua do plantel sub-19.

	Sub-17							
GR	Mariana Diogo	16/05/2001	1			Distrital		
DC	Maria Cabo	16/02/2002	3,4			Distrital		
GR	Patrícia Leitão	18/07/2002	1			Sub-17		
	Seniores							
	Inês Pereira	26/05/1999	1	Estoril Praia (PT)	Estoril Praia (PT)	Sub17	67,7 kg	168 cm
	Neuza Besugo	18/02/1999	8,10; 7,11, 9	SCP Sub-19	EFF Setúbal (PT)	Sub-19	50 kg	155 cm
	Joana Martins	04/10/2000	8;10; 6	SCP Sub-19	EFF Setúbal (PT)	Sub-19	46 kg	150 cm
	Bruna Costa	10/04/1999	3,4	FC S Luis (masc) (PT)	FC S Luis (masc) (PT)	Sub19	66 kg	169 cm
	Constança Silva	02/08/1999	9; 7,11	Valadares Gaia (PT)	Boavista (PT)	Sub19	56 kg	171 cm
	Sub-17 (2003) com exame							
	Margarida Caniço	07/03/2003	9; 7,11			Sub-16		
	Alicia Correia	29/04/2003	8, 10; 6			Sub-17		
	Joana Prazeres	20/03/2003	3;4			Sub-16		

2.5. Contexto Competitivo

A equipa integra o quadro competitivo do campeonato nacional de juniores feminino, tutelado, regulado e organizado pela Federação Portuguesa de Futebol.

No seu formato, à época 2017/2018, o campeonato nacional de juniores é constituído por 42 equipas, em primeira instância, distribuídas geograficamente em 4 séries. O campeonato é disputado ao longo de 4 fases, sendo a primeira fase disputada por todas as equipas, entre equipas da mesma série geográfica. Todavia, apresentando um carácter eliminatório na medida em que todas as equipas que não transitem para a segunda fase deixam de competir dentro do enquadramento competitivo do CNJ.

Fazer referência à reduzida qualidade e ao desequilíbrio competitivo existente no seio da competição, justificado pelas especificidades Futebol Feminino português, designadamente relativamente ao embrionário e, portanto, precário desenvolvimento no que concerne aos recursos humanos e à sua competência – nomeadamente treinadores, mas fundamentalmente pelo reduzido número de jogadoras existentes no país, o que, implicando um nível reduzido de jogadoras de qualidade, consubstancia assimetrias gritantes no seio da competição.

Capítulo III - Orientações Conceptuais e Metodológicas

Este capítulo trata o planeamento e periodização da época desportiva, designadamente cada um dos seus períodos. Em complemento destaca-se a caracterização do morfociclo padrão.

3.1. Planificação e Periodização

A planificação lata da época é feita segundo a definição e estruturação de dois Macrociclos – Período Introdutório (e não preparatório, porque é, fundamentalmente, um período de aquisição inicial, enquadrando uma preparação que acontece em contínuo ao longo da época desportiva) e Período Competitivo, ao longo do qual decorre a competição formal.

Tabela 3. Calendarização competitiva da época.

	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			
JUL	S	D	S	T	Q	Q	S	S	D	S	T	Q	Q	S	S	D	S	T	Q	Q	S	S	D	S	T	Q	Q	S	S	D	S	JUL		
AGO	T	Q	Q	S	S	D	S	T	Q	Q	S	S	D	S	T	Q	Q	S	S	D	S	T	Q	Q	S	S	D	S	T	Q	Q	AGO		
SET	S	S	D	S	T	Q	Q	S	S	D	S	T	Q	Q	S	S	D	S	T	Q	Q	S	S	D	S	T	Q	Q	S	S	S	SET		
OUT	D	S	T	Q	FERIADO	S	S	D	S	T	Q	Q	S	S	D	S	T	Q	Q	S	S	D	S	T	Q	Q	S	S	D	S	T	OUT		
NOV	Seleção sub-17 Torneio Apuramento	Seleção sub-19 estágio	Seleção sub-19 estágio	Seleção sub-19 estágio	Seleção sub-19 estágio	CHU 1ª (F) Clube Futebol Benfica			Seleção sub-19 Torneio Apuramento	Seleção sub-19 Torneio Apuramento	Seleção sub-19 Torneio Apuramento	Seleção sub-19 Torneio Apuramento	JP (F) Palmeiras se. sen. fut11	Seleção sub-19 Torneio Apuramento	Seleção sub-19 Torneio Apuramento	Seleção sub-19 Torneio Apuramento	Seleção sub-19 Torneio Apuramento	Seleção sub-19 Torneio Apuramento	Seleção sub-19 Torneio Apuramento	JP (F) Atlético sen. fut11	Seleção sub-19 Torneio Apuramento									CHU 2ª (C) Ginásio Clube Alcoitã		NOV		
DEZ	Q	Q	S	S	D	S	T	Q	Q	S	S	D	S	T	Q	Q	S	S	D	S	T	Q	Q	S	S	D	S	T	Q	Q	DEZ			
JAN	FERIADO			CHU 3ª (F) Estoril Prata								CHU 4ª (C) Torreense																				JAN		
FEB	S	S	D	S	T	Q	Q	S	S	D	S	T	Q	Q	S	S	D	S	T	Q	Q	S	S	D	S	T	Q	Q	S	S	D	FEB		
MAR	CHU 7ª (C) Palmeiras							FERIADO	CHU 8ª (F) Quintaize nse							CHU 9ª (C) Escola FF Setúbal		Seleção Sub-15 estágio	Seleção Sub-15 estágio	Seleção Sub-15 estágio	Seleção Sub-15 estágio											MAR		
ABR	S	T	Q	Q	S	S	D	S	T	Q	Q	S	S	D	S	T	Q	Q	S	S	D	S	T	Q	Q	S	S	D	S	T	Q	ABR		
MAY	ANO NOVO				Interasso clãções Sub-16 fase zonal	Interasso clãções Sub-16 fase zonal	Interasso clãções Sub-16 fase zonal					CHU 10ª (C) Clube Futebol Benfica		Seleção sub-19 estágio	Seleção sub-19 estágio	Seleção sub-19 estágio	Seleção sub-19 estágio	Seleção sub-19 estágio	Seleção sub-19 estágio	Seleção sub-19 estágio	Seleção sub-19 estágio									CHU 12ª (C) Estoril Prata	Seleção sub-16 estágio	Seleção sub-16 estágio	Seleção sub-16 estágio	MAY
JUN	Q	S	S	D	S	T	Q	Q	S	S	D	S	T	Q	Q	S	S	D	S	T	Q	Q	S	S	D	S	T	Q	Q				JUN	
JUL	Seleção sub-16 estágio		CHU 13ª (F) Torreense		Seleção sub-16 estágio	Seleção sub-16 estágio	Seleção sub-16 estágio	Seleção sub-16 estágio	CHU 14ª (F) A dos Francos	Seleção sub-16 Torneio Desenvolvimento	Seleção sub-16 Torneio Desenvolvimento	Seleção sub-16 Torneio Desenvolvimento	Seleção sub-16 Torneio Desenvolvimento	Seleção sub-16 Torneio Desenvolvimento	Seleção sub-16 Torneio Desenvolvimento	CHU 11ª (F) Alcoitã (afetado de 20/01)	Seleção sub-16 Torneio Desenvolvimento	Seleção sub-16 Torneio Desenvolvimento	Seleção sub-16 Torneio Desenvolvimento	Seleção sub-16 Torneio Desenvolvimento	Seleção sub-17 estágio	Seleção sub-17 estágio	Seleção sub-17 estágio	Seleção sub-17 estágio	Seleção sub-17 estágio	Seleção sub-17 estágio	Seleção sub-17 estágio	Seleção sub-17 estágio				JUL		
AUG	Q	S	S	D	S	T	Q	Q	S	S	D	S	T	Q	Q	S	S	D	S	T	Q	Q	S	S	D	S	T	Q	Q	FERIADO	S		AUG	
SEP	Seleção sub-17 estágio		CHU 15ª (C) Amora		Seleção sub-19 estágio	Seleção sub-19 estágio	Seleção sub-19 estágio	Seleção sub-19 estágio	CHU 16ª (F) Palmeiras	Seleção sub-17 estágio	Seleção sub-17/19 estágio	Seleção sub-17/19 estágio	Seleção sub-17/19 estágio	Seleção sub-19 estágio	CHU 17ª (C) Quintaize nse SUB17	Seleção sub-17 Torneio Elite	Seleção sub-17/19 estágio	Seleção sub-17/19 estágio	Seleção sub-16 estágio		CHU 2ª FASE 1ª jornada									CHU 2ª FASE 3ª jornada	Seleção sub-16 estágio		SEP	
OCT	D	S	T	Q	Q	S	S	D	S	T	Q	Q	S	S	D	S	T	Q	Q	S	S	D	S	T	Q	Q	S	S	D	S	T	Q	OCT	
NOV	Seleção sub-19 Torneio Elite	Seleção sub-19 Torneio Elite	Seleção sub-19 Torneio Elite	Seleção sub-19 Torneio Elite	Seleção sub-19 Torneio Elite	CHU 18ª (F) Escola FF Setúbal					Interasso clãções Sub-16 fase final	Interasso clãções Sub-16 fase final	Interasso clãções Sub-16 fase final	Seleção sub-16 estágio	Seleção sub-16 estágio	Seleção sub-16 estágio	Seleção sub-16 estágio	Seleção sub-16 estágio	Seleção sub-16 estágio	Seleção sub-16 estágio	CHU 2ª FASE 2ª jornada									CHU 2ª FASE 3ª jornada	Seleção sub-16 estágio		NOV	
DEC	T	Q	Q	S	S	D	S	T	Q	Q	S	S	D	S	T	Q	Q	S	S	D	S	T	Q	Q	S	S	D	S	T	Q	Q	DEC		
JAN	Seleção sub-16 estágio		Seleção sub-16 estágio		CHU 2ª FASE 4ª jornada				Seleção sub-16 Torneio Desenvolvimento	Seleção sub-16 Torneio Desenvolvimento	Seleção sub-16 Torneio Desenvolvimento	Seleção sub-16 Torneio Desenvolvimento	Seleção sub-16 Torneio Desenvolvimento	Seleção sub-16 Torneio Desenvolvimento	Seleção sub-16 Torneio Desenvolvimento																	JAN		
FEB	S	S	D	S	T	Q	Q	S	S	D	S	T	Q	Q	S	S	D	S	T	Q	Q	S	S	D	S	T	Q	Q	S	S	D	FEB		
MAR									CHU 3ª FASE 1/2 final 1ª mão							CHU 3ª FASE FINAL 1ª mão																	MAR	
APR	S	S	D	S	T	Q	Q	S	S	D	S	T	Q	Q	S	S	D	S	T	Q	Q	S	S	D	S	T	Q	Q	S	S	D	APR		
MAY		CHU 3ª FASE 1/2 final 1ª mão																															MAY	
JUN	S	S	D	S	T	Q	Q	S	S	D	S	T	Q	Q	S	S	D	S	T	Q	Q	S	S	D	S	T	Q	Q	S	S	D	JUN		
JUL																																	JUL	

3.1.1. Período Introdutório

Durante este período, a planificação é estruturada em função de uma programação e periodização do treino consideravelmente standardizadas e predefinidas para todo o macrociclo. Fazemo-lo, no sentido de garantir a construção da aquisição mais lógica e articulada possível – em complexidade, dificuldade e sentido – dos conteúdos que se concretizam nas ações do jogar pretendido e, portanto, da aquisição mais efetiva e eficiente desse jogar; independentemente da existência de jogos preparatórios durante esse período.

Aliás, referir que defendemos a inversão da lógica convencional do período competitivo – com a qual nos alinhamos – em que a periodização é, fundamentalmente, função da competição, para que, neste período pré-competitivo, no final do microciclo surja um jogo cuja adversidade, com maior probabilidade, induza a emergência dos problemas e oportunidades que foram gerados em treino para a aquisição dos padrões de ação definidos.

Tabela 4. Planeamento e programação de microciclo - Período Introdutório.

SCP

SPORTING

PORTUGA

Acerca das especificidades deste período, referimos que, sob ponto de vista da nossa orientação metodológica, sendo um período fundamental no qual propomos estabelecer, prontamente, a aquisição do desempenho coletivo desejado, é caracterizado por ser um período cujo treino solicita imediatamente desempenhos máximos, entenda-se “intensidades” máximas, controladas e doseadas pela gestão pautada e criteriosa e aumento gradual dos volumes fracionados desses mesmo desempenhos máximos e das suas densidades, antagonicamente àquilo que é convencionado por parte dos modelos de periodização clássicos do treino desportivo que estabelecem uma relação invertida do binómio intensidade-volume e um entendimento diferente do binómio desempenho-recuperação.

Para que a adaptabilidade aconteça no sentido de levar a efeito a aquisição do jogo que se pretende operacionalizar, naturalmente, cada jogador deverá desempenhar no máximo, por um lado, relativamente às suas possibilidades absolutas e transitórias, e, por outro, relativamente àquilo que se pretende enquanto desempenho modelador – Este pressuposto encontra-se designadamente com a importância de estimular, desde logo, a matriz metabólica de carácter dominante relativamente à sua importância no jogo de Futebol em geral, e particularmente, do jogo de Futebol de qualidade: O metabolismo anaeróbio alático, responsável pela síntese de energia que possibilita que o corpo gere ações intensas determinantes ao longo do jogo.

Neste sentido, como sabemos e como alguns autores vão apontando, nomeadamente Billat (2013), o oxigénio é fundamental para a (re)síntese das reservas do substrato energético deste metabolismo: a fosfocreatina. Ora, assim sendo, além desta evidência fisiológica reforçar automaticamente a tomada de uma posição determinada por uma determinada forma de jogar que se alinhe com este quadro – um jogo de controlo, que diferencia ritmos, problemas e soluções; em treino, também desempenhar ao máximo implica recuperar adequadamente entre desempenhos, e quanto menor o estado de preparação da equipa e das suas individualidades, maior a necessidade de recuperar – o que acontece particularmente neste período introdutório.

Ora, sendo as recuperações de extrema importância no quadro do garante da qualidade estável da ação e, assim sendo, do processo. Segundo a autora citada, contextualizando à prática específica do jogo de Futebol, recuperar é fundamental porquanto são as recuperações que permitem gerar a possibilidade de voltar a ter condições de máxima exigência no treino, no sentido da aquisição daquilo que se pretende. É exatamente nessa medida que o VO_{2max} não deve ser um parâmetro fisiológico tão desconsiderado no âmbito do treino do jogo de Futebol, e sim alvo do impacto positivo do treino para a sua melhoria, porque é o consumo efetivo do oxigénio pelo organismo que permite estabelecer a ressíntese da fosfocreatina, reduzir a fermentação láctica dos glúcidos e eliminar o lactato acumulado.

Portanto, o início do processo de trabalho, no sentido de garantir a adaptabilidade específica que a modelação do jogo coletivo implica, exige que as recuperações sejam superiores relativamente ao tempo de exercitação no sentido em que a aquisição do jogar se realize eficiente e efetivamente.

3.1.2. Período Competitivo

Neste período, a planificação é, naturalmente, realizada microciclo a microciclo, sendo a periodização do treino definida, fundamentalmente, em função dos momentos competitivos que antecedem e se sucedem no microciclo – por um lado em função da análise do último desempenho face àquilo que foi e deveria ter sido manifestado pela equipa em jogo, e por outro, em função dos problemas e oportunidades com maior probabilidade de emergência face à análise tática realizada ao próximo adversário – salvaguardando, sempre, a articulação de sentido da aquisição do jogo que se pretende jogar e da sua evolução, numa perspetiva de contínuo e longo prazo.

Por isso mesmo, não obstante o supracitado, a planificação e programação semanal deve resultar da interação entre o planeamento de curto e longo prazos, na medida em que os conteúdos táticos selecionados devem ter em linha de conta o estado de aquisição momentâneo dos comportamentos conceptualizados nos diversos estados e respetivos subestados de organização da equipa, i.e., do estado da operacionalização do jogar pretendido no momento da preparação da competição, no sentido de garantir a articulação lógica e progressiva desses conteúdos, nomeadamente face à sua complexidade, no plano do médio e longo prazos.

Portanto, sublinhar a importância do *input* proporcionado pela avaliação do desempenho tático no momento competitivo anterior, que é fundamental para adequar o planeamento face ao momento competitivo subsequente, em concordância, naturalmente, com os aspetos também supracitados. Além disso, o conhecimento das circunstâncias desse momento permite considerar o desgaste cognitivo e energético associado, revelando a consideração de importantes variáveis para a planificação, nomeadamente acerca da gestão dos jogadores que competiram.

Enquadramento tático-estratégico do microciclo

A ideia que desintegra as ideias de modelar taticamente a equipa e ajustar estrategicamente o jogo da equipa assenta na ideia falsa de que modelar é somente mecanizar e, portanto, circunscrever a ação da equipa enquanto sistema para a ocorrência de determinados

padrões. Na verdade, a ideia correta de modelação deve contemplar a articulação congruente da emergência de ações padrão favoráveis que são ativadas perante a sinalização prevista de situações padrão específicas e próprias ditadas pela circunstância. A diferença entre esta ideia de modelação e a ideia de estratégia não é relativa ao grau de abertura da ação da equipa, mas reside, fundamentalmente, na necessidade de articulação desta, à qual a conceptualização analítica de estratégia não responde, e por isso, quando concretizada, gera a sensação, quer no jogo, quer no treino, de desarticulação e incongruência, quer no curto, quer no longo, prazos.

Desse modo, acerca da nossa conceção de estratégia, referir que a adequação tático-estratégica existirá no sentido de evidenciar e focalizar ao longo do microciclo, nas diversas escalas de jogo - individual, grupal, setorial, intersetorial e coletiva, os padrões de ação previstos modelarmente no jogar da equipa, em todos as fases e momentos de jogo, que se constituem enquanto soluções perante os problemas e oportunidades que o jogar adversário apresenta enquanto regularidades face à análise realizada à equipa rival. Jamais, é ponderada a desvirtuação da identidade do jogar preconizado. Qualquer outra conceptualização de estratégia, entendemo-la enquanto necessidade de colmatar as lacunas às quais o jogar da equipa não contempla solução na sua (des)articulação de sentido.

É necessário entender que a adequada conceção de modelo tático de jogo consiste no entendimento de que o modelo de jogo é um conjunto articulado e próprio de estratégias que se ativam perante os determinados problemas e oportunidades que a circunstância, pela interação das equipas, coloca.

Além disso, como afirma Maciel (2016), quando o treinador opta por uma abordagem conceptual muito centrada no adversário, em vez de reforçar uma identidade, submete a equipa nos períodos entre jogos a padrões de problemas diferentes aos quais tem que dar respostas diferentes e desarticuladas, sendo que para o fazer os jogadores têm de vivenciar. Ora, em casos de densidades competitivas aumentadas, havendo necessidade de se adquirir, o que acontece é que se treina sem recuperar dos desempenhos anteriores e, portanto, treina-se e joga-se sob fadiga.

De facto, a modelação expressa a identidade – que é supradimensional, porque pertence ao plano axiológico. Mas, a identidade é possível de ser expressa, enquanto valor, não quando a equipa resolve vários problemas com a mesma solução; mas sim, quando entende que é imperativo resolver determinado problema com determinada solução – e é este o entendimento que garante, simultaneamente, a possibilidade de abertura e adequação desejada da modelação, sem que se perca a sua articulação; e que prova que tática deve ser entendida enquanto a articulação de sentido das estratégias que se adequem à circunstância.

3.2. Morfociclo Padrão

Esta secção visa apresentar as orientações operacionais do morfociclo padrão (dias 1 a 6).

3.2.1. Dia 1

No primeiro dia após a competição a equipa folga. Essa decisão é tomada no sentido de otimizar, por um lado, a recuperação central e periférica do sistema nervoso após o jogo anterior, bem como otimizar a relação entre os padrões de esforço e recuperação ao longo do microciclo, considerando, concomitantemente, o bem-estar pessoal, que, em última análise, catalisará essa otimização no sentido de garantir a capacidade máxima relativa - relativa porque, por um lado, é pessoal e, por outro, tem referência às exigências do modelo de jogo - de desempenho ao longo do microciclo e, por suposto, na competição seguinte - “É também na pausa e no descanso que aquilo que é experienciado em jogo e em treino será processado, somatizado, e passível de ser consciencializado” (Reis, 2016).

Como é referido por Maciel (2011) é essencial e condição necessária a criação de uma “paisagem mental”, no sentido em que o desenvolvimento de um “jogar” tem que nascer, em primeiro lugar, na cabeça dos jogadores. No sentido de também, mas não só, reforçar a criação dessa imagética que entendemos ser fonte de retroalimentação da ação dos jogadores, este primeiro dia serve para efetuar a análise de desempenho da equipa relativamente ao último momento competitivo e preparar a respetiva videoanálise, iniciando algum(ns) elemento(s) da equipa técnica a análise de desempenho ao adversário a findar até ao dia 3. Além disso, e a partir daí, preparar a programação do planeamento semanal no que concerne aos seus conteúdos modelares.

Existindo determinado número de jogadores sem volume competitivo no último microciclo, e existindo possibilidade, neste dia, deve ser realizado um jogo de carácter amigável, preferencialmente de manhã. Após esse momento, todos os jogadores em causa folgam até ao dia seguinte, tal como a restante equipa.

3.2.2. Dia 2

Neste dia, o propósito prende-se, fundamentalmente, com a recuperação fisiológica das estruturas energética e informacional solicitadas em competição para os jogadores que competiram (i.e., recuperação ativa). De acordo com Silva (2016), a recuperação é fundamental na medida em que o cansaço que tende a vigorar, predominantemente, no treino, de acordo com as solicitações desajustadas e excesso de volume do treino, faz com que os jogadores e as equipas estejam predominantemente no limite do desgaste, o que põe em causa o desenvolvimento da qualidade do seu jogo.

A autora reforça esta ideia afirmando que a concretização da dinâmica coletiva na interpretação das circunstâncias do jogo, que se conquista pela aquisição biológica da adaptabilidade do jogar próprio, não se consegue sob fadiga e sobrecarga, com adaptabilidades que não resultam do jogar, que promovem, aliás, uma maior propensão a lesões – “A recuperação é tão importante quanto os desempenhos, pois é através dela que se adquirem as condições (homeostáticas) para se treinar e jogar com qualidade” (Frade, 2013, citado por Silva, 2016).

Assim, envolvendo os jogadores num clima lúdico e entusiástico, sem gerar desgaste emocional e cognitivo, as exercitações propostas devem promover uma redução da complexidade, das relações numéricas e dos espaços de jogo, assegurando a estimulação de cada um, e em que se deve respeitar a descontinuidade entre exercícios e repetições, com baixo volume total de exercitação, e pausas iguais ou superiores ao volume temporal da repetição. A recuperação é fundamentalmente realizada em especificidade e, portanto, em volumes curtos e fracionados de intensidade máxima relativa, em que o treino é direcionado para os padrões de ação ao nível individual, grupal e setorial, estimulando a matriz metabólica que gerou o cansaço, isto é, incidindo sobre a matriz do esforçar e não sobre a via oxidativa, sempre respeitando as premissas anteriores para que se potencie a recuperação, e não a fadiga. Portanto, a recuperação é ativa e acontece na especificidade relativamente ao jogo da equipa. Recupera-se, jogando.

Existindo, a este dia, jogadores sem volume competitivo no último microciclo e no dia 1 do presente microciclo, a equipa deve ser dividida em dois grupos, para que estes jogadores treinem aquisitivamente durante um período de 60 a 70 minutos.

3.2.3. Dia 3

No terceiro dia, os jogadores recebem, sob formato audiovisual, uma apresentação que resume, precisa e sucintamente, a análise de desempenho da equipa no último momento competitivo.

Ainda que a recuperação não esteja, de todo, efetivamente consumada para a globalidade dos jogadores que competiram, este é o primeiro dia do microciclo de efetiva operacionalização aquisitiva, dada a aproximação à competição seguinte. Assim sendo, os exercícios pretendem treinar, com máxima intensidade relativa de desempenho, determinados padrões de ação de complexidade intermédia, desde a escala individual à intersetorial, associados ao incremento do grau de solicitação da sub-dinâmica de esforço do jogar da equipa que se caracteriza pela maximização da tensão da contração muscular em extensibilidade – em que se induz o aumento da densidade de contrações excêntricas, por tendência, em circunstância de maior restrição espaço-temporal, promovendo-se acelerações, travagens, mudanças de direção, saltos, remates. Para tal efeito, os exercícios são caracterizados por redução do espaço, da relação numérica e do volume de repetição no sentido de reduzir a duração da contração. Dada a necessidade de recuperação, a unidade de treino apresenta neste dia a maior descontinuidade, portanto, as pausas entre repetições e exercícios são aumentadas.

Este dia deve incluir a preparação da videoanálise ao adversário por parte da equipa técnica, a apresentar no dia 4 antes do(s) treino(s); e dia 6 – Esquemas Táticos Ofensivos e Defensivos.

3.2.4. Dia 4

Ao quarto dia em que se assume que, de facto, os jogadores que competiram estão efetivamente recuperados - “É imperativo reconhecer que só 4 dias após um jogo a equipa está em condições de realizar novo desempenho de máxima exigência.” (Amieiro, 2016). E por se situar temporalmente, no instante, concomitantemente, mais longe dos último e próximo jogos, esta unidade de treino caracteriza-se por maior complexidade e exigência, sobretudo sob ponto de vista cognitivo, aproximando-se as dinâmicas de esforço e de concentração daquelas solicitadas em contexto competitivo. A unidade de treino focaliza globalmente a aquisição do jogar na dimensão coletiva da equipa, induzindo a emergência dos padrões de ação que se colocam no plano das escalas intersetorial e coletiva. Isto significa dizer que ao nível das situações jogadas, o espaço utilizado é predominantemente o espaço real de jogo, e as relações

numéricas e o volume do exercício são substancialmente aumentados em relação à unidade de treino anterior. Não obstante a descontinuidade da unidade de treino ser consideravelmente inferior à anterior, deve ser salvaguardada no sentido de prevenir a acumulação de fadiga, primeiro, para salvaguardar as condições de aquisição, segundo, para não colocar em causa as condições de desempenho do jogo seguinte. Nessa medida, aumenta a solicitação da sub-dinâmica de esforço relativa à duração da contração.

3.2.5. Dia 5

Dada a aproximação à competição seguinte, e na sequência da unidade de treino mais exigente do microciclo, coloca-se a necessidade de recuperar, sem deixar de efetivamente treinar em regime de aquisição. Assim sendo, os exercícios devem garantir a redução da complexidade induzindo o treino dos padrões de ação já consolidados e habituados que se encontram associados aos momentos de aceleração da equipa, isto é, ao aumento do grau de solicitação da sub-dinâmica de esforço do jogar da equipa que se caracteriza pela velocidade da contração muscular – Em regime de velocidade, o corpo fatiga mais rápido, mas também recupera mais rápido. Assim, não obstante o aumento da sub-dinâmica velocidade, mantendo certa tensão da contração, promove-se a economia das estruturas energéticas através da redução da duração da contração, expressa através do aumento da descontinuidade, e, por isso, da diminuição das densidades, com diminuição do volume de repetição e de exercício, e aumento do volume de recuperação sobre o tempo de esforço.

3.2.6. Dia 6

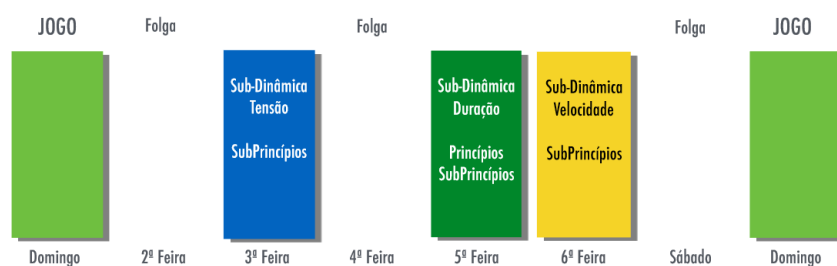
Neste dia, entre cerca de 24 a 30 horas da competição, pretende-se recuperar a capacidade máxima relativa de desempenho dos jogadores em regime de ativação direcionada e, portanto, despertar para desempenhar, sem gerar fadiga central ou periférica (i.e.: recuperação em regime de ativação para a competição). Para tal, a unidade de treino deve assumir o menor grau de exigência aquisitiva, e o maior grau de descontinuidade, tal qual no dia 3. No entanto, promovendo o máximo envolvimento cognitivo e motor em períodos curtos de exercitação com volumes e densidades reduzidas de esforço, incidindo sobre a revisão dos conteúdos treinados ao longo do microciclo, designadamente com adequação tático-estratégica, e treino dos esquemas táticos – no seguimento das orientações estabelecidas a partir

da sessão de videoanálise realizada antes deste treino, especificamente direcionada para esses conteúdos.

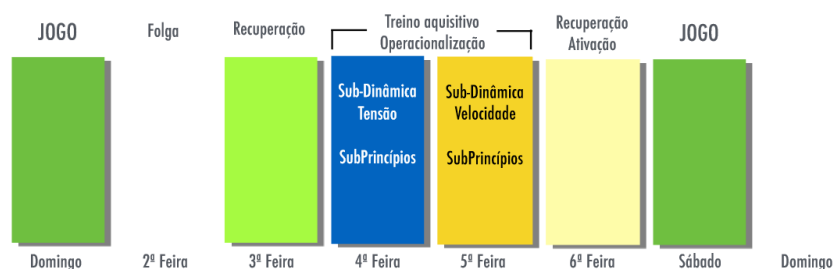
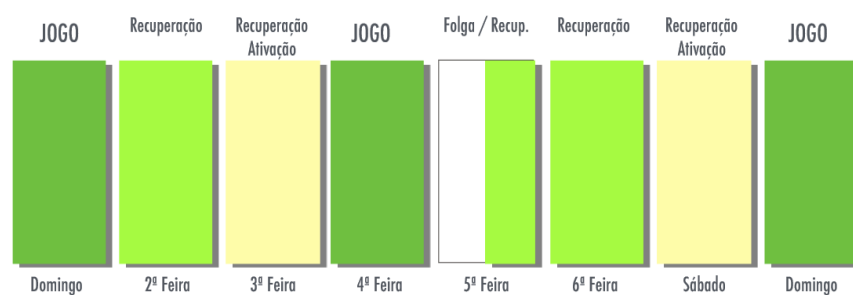
Este dia pode, eventualmente, servir para dar jogo aos jogadores não convocados.

Partindo da morfologia padrão (Figura 1) apresentada para um microciclo com momento competitivo de Domingo a Domingo (condição frequente e ideal, nomeadamente em períodos aquisitivos e corretivos), com disponibilidade temporal suficiente que permita incluir todos os dias da semana no planeamento, deriva-se assim, dentro das possibilidades e necessidades contextuais existentes para um microciclo com três unidades de treino e intervaladas entre três folgas, em sete dias de intervalo entre momentos competitivos. Nomeadamente, atendendo ao facto de o contexto não ser de alto rendimento e profissional, sendo a equipa constituída por jogadoras ainda muitos jovens com deveres e direitos particulares nas diversas vertentes da sua vida; e também, porque a lógica competitiva das competições em que a equipa está integrada, primeiro, permite, ao longo do volume de jogo (70 minutos), gerir tranquilamente o estado físico/fisiológico, cognitivo e emocional das jogadoras através da existência de substituições volantes ao longo de todo o volume de jogo; e segundo, o facto da exigência competitiva, ao longo de grande parte da época, ser, inevitavelmente, reduzida.

Portanto, são retirados ao morfociclo padrão exposto anteriormente as unidades de treino diárias de recuperação ativa pós competição, e recuperação em regime de ativação para a competição seguinte.

Morfociclo - 3 treinos por semana**Figura 1.** Morfociclo Padrão de 7 dias com 3 unidades de treino diárias semanais.

Sempre que a calendarização exija, a orientação do planeamento é seguida, para cada circunstância, pelo modelo apresentado nas Figuras 2 e 3.

Morfociclo - Domingo a Sábado**Figura 2.** Morfociclo Padrão de 6 dias.**Morfociclo - 3 jogos por semana****Figura 3.** Morfociclo Padrão de 7 dias com 3 momentos competitivos semanais.

Capítulo IV - Modelos

Este capítulo é composto por três secções que visam apresentar as referências modelares, i.e.: (i) modelo de jogo/desempenho; (ii) modelo de treino; e (iii) modelo de análise (da própria equipa e equipa adversária).

4.1. Modelo de Jogo/Desempenho

O autor Azevedo (2011), acerca do conceito de modelo de jogo, afirma que é a visão futura do que se pretende que a equipa manifeste enquanto regularidade nos diferentes estados de organização do jogo da equipa, isto é, a proposta de jogo que o treinador idealiza, sistematizadamente, para a equipa. Na mesma linha de pensamento, Carvalhal (2001), afirma que se constitui sempre como o futuro, “aquilo que pretendemos alcançar e que estamos constantemente a visualizar, aquilo onde pretendemos chegar, sendo esse o modelo que nos garante as coordenadas do processo de trabalho”.

O modelo teórico de jogo sistematizado, enquanto referência máxima de trabalho, guia todo o processo de treino e competição. Na verdade, numa lógica paradoxal, mas verdadeira, a modelação do jogo que se pretende alcançar segundo esse modelo, só acontece efetivamente por meio da modelação do treino, que por sua vez é operacionalizada por meio da sistematização de um modelo de treino orientado pelo próprio modelo de jogo – e, portanto, referimos sistematicamente que toda esta intencionalidade é concretizada numa forma de jogar que orienta a forma de treinar, mas que só é alcançada pela forma de treinar.

Como tal, partindo da sistematização especificada previamente, acerca da base racional de entendimento da orgânica do jogo, enuncia-se, para cada situação contemplada dada pela posição transitória da bola no campo, e pela respetiva interação circunstancial entre a organização funcional das duas equipas em oposição, e dentro dos diversos subestados e estados de organização da equipa, o conjunto de ações individuais, em articulação, que devem ser evidenciadas por cada jogador(a), em função da sua posição. Em exemplo, sistematizamos sob a seguinte lógica, o 1º Momento de Pressão, da Organização Defensiva da equipa:

Organização Defensiva

Fase III – Defesa da Construção Adversária

1º Momento de Pressão

Bola Fora da estrutura - Setores 4/3/2 – Entre corredores e Corredor Lateral

- Posição 7 (Extremo perto) – A partir de referência espacial definida para a bola, acelera pressão interior (dentro para fora), em diagonal.
- Posição 9 (Avançado) – .
- Posição 11 (Extremo longe) – .
- Posição 8 (Médio Perto) – .
- Posição 10 (Médio Longe) – .
- Posição 6 – .
- Posição 2 (Lateral Perto) – .
- Posição 3 (Central Perto) – .
- Posição 4 (Central Longe) – .
- Posição 5 (Lateral Longe) – .
- Posição 1 (Guarda Redes) – .



Figura 4. Exemplo de Definição Modelar do 1º Momento de Pressão.

4.2. Modelo de Treino

A aquisição de uma forma de jogar concreta requer tempo e um processo. E só assim o plano das intenções se poderá manifestar em ato, sendo no hiato entre a intencionalização e a concretização, por meio da operacionalização que emerge a pertinência da questão – Como treinar uma ideia de jogo para adquiri-la? O exercício, mais do que uma proposta, é algo que acontece, e não somente algo que acontece, é algo que faz acontecer. Existindo verdadeiramente no momento da sua concretização enquanto contexto de vivenciação e experienciación com uma dada propensão (Amieiro, 2016).

O nosso Modelo de Treino diz respeito à compilação teórica sistematizada, orientada e organizada do conjunto de propostas, sob a forma de exercícios, que permite aos jogadores vivenciar e experimentar contextos que, pela sua lógica e dinâmica, colocam os problemas e oportunidades necessários à aquisição e correção da modelação da equipa, nos diversos estados

e respetivos subestados articulados de organização, e para as diversas escalas do seu jogo, relativamente àquilo que se pretende que seja manifestado enquanto desempenho.

Organização Defensiva

Fase I – Defesa da Criação Adversária

3º Momento de Pressão

Bola entre Setor Intermédio e Defensivo – Setores 1 e 2 – Corredor Lateral

- Posição 7 –
- Posição 9 –
- Posição 11 –
- Posição 8 –
- Posição 6 –
- Posição 10 –
- Posição 2 –
- Posição 3 –
- Posição 4 –
- Posição 5 –

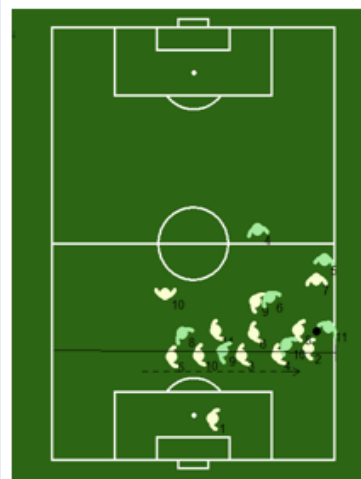


Figura 5. Exemplo de Definição Modelar do 3º Momento de Pressão.

Naturalmente, a sistematização deste modelo decorre e está intimamente relacionada com aquelas que foram previamente abordadas para os modelos já mencionados, e, portanto, a organização deste modelo não é feita de forma convencional – por exemplo, através da organização dos exercícios em função das suas formas. Entendemos, assim, que essa catalogação e classificação deve ser, fundamentalmente, e em coerência com as nossas ideias, ditada pelo(s) subestado(s) de organização coletiva que o exercício treina, promovendo a sua organização, no sentido de facilitar e potenciar o planeamento, na medida em que seja possível, de forma mais eficiente, selecionar o(s) exercício(s) que detêm propensão para treinar aquilo que se pretende enquanto alvo de treino.

Referir que, dificilmente, mesmo que com um grau de analitismo superior à norma, é condição necessária que o exercício respeite os fluxos de organização anteriores e posteriores àquele que se pretende treinar. Nomeadamente, os seus fluxos anteriores, na medida em que são esses que ditam, realmente, a emergência da(s) situação(ões) alvo de treino, e entendemos

que a sua desconsideração pode, com maior probabilidade, desvirtuar a potencialidade do exercício face àquilo que se pretende efetivamente conseguir.

Transição Defensiva

Transição Defensiva – Reação à perda (cognitiva e posicional)
+ Controlo de Contra-Ataque + 3º Momento de pressão

MPB 10x7+2 + 9x10+GR

Descrição:

Dinâmica de Esforço/Recuperação:

Condicionantes: Deve incluir estrutura posicional das equipas e variações.

Espaço e Dimensões: Variável em função dos objetivos – e.g. setor de profundidade em que se pretenda que ocorra a 1ª transição.

Crítérios de Êxito: Estabelecidos em função do que o Modelo de de Jogo preconiza para cada Subestado de Jogo, em função da posição da bola.

Palavras-Chave: Definidas de acordo com os critérios de êxito estabelecidos para o exercício.

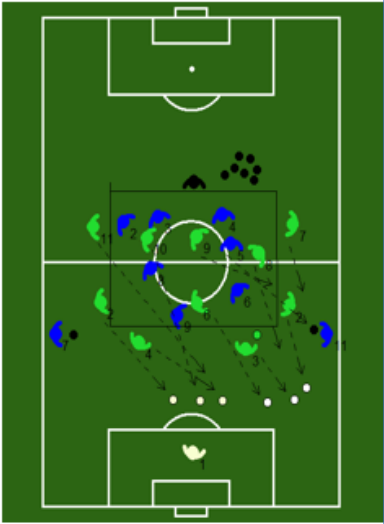


Figura 6. Exemplo de Exercício Modelar para treino de 3º Momento de Pressão após Transição Defensiva.

Particularmente no caso do exercício utilizado enquanto exemplo (Figura 6), contemplando e potenciando a possibilidade de ocorrência de Transição Defensiva – propensão –, designadamente do seu subestado de defesa de Contra-Ataque e, portanto, estando associado a um momento de aceleração da equipa, é um exercício com propensão para induzir a manifestação de padrões de ação associados à sub-dinâmica de esforço de velocidade, dentro do padrão de esforço característico da forma de jogar da equipa. Ora, em regime de velocidade, o corpo fatiga mais rápido, mas também recupera mais rápido e, daí, este exercício em particular ser, dominantemente, realizado na última unidade de treino do microciclo – com redução da duração da contração; aumento da descontinuidade do exercício; redução do volume temporal de esforço em repetição e exercício; e aumento do tempo de recuperação sobre o tempo de esforço - pela proximidade à competição, após dois dias de treino aquisitivo

e imediatamente a seguir à unidade de treino mais exigente sob ponto de vista cognitivo e energético.

4.3. Modelos de Análise

Esta secção centra-se nos modelos de análise de desempenho (i) da equipa, e (ii) da equipa adversária.

4.3.1. Análise do desempenho da equipa

Se queremos analisar desempenho, naturalmente, é necessário conceptualizar e definir aquilo que se entende enquanto desempenho propriamente dito, no sentido de se verificar se efetivamente existe ou não, e que grau/nível detém face ao proposto. Ora, portanto, a análise de desempenho da equipa não pode ser feita abstratamente, em vazio, sem quaisquer referências concretas, devendo sim, dentro da lógica enunciada, enquadrar-se e ser função do que está definido e preconizado enquanto desempenho proposto para a equipa na modelação pretendida para o seu jogo.

A análise de desempenho efetuada quer em momento competitivo, quer em treino, é fundamental no sentido em que contextualiza a equipa técnica relativamente ao grau de modelação do jogo da equipa, nos diversos subestados de organização, nas suas diversas escalas, face aos problemas e adversidades colocados, permitindo orientar o plano de ação futuro, nomeadamente sobre o planeamento e periodização do que deve ser alvo de operacionalização no treino, corrigido ou adquirido, no sentido de garantir a evolução correta e desejada do processo.

Concretizando, a observação é realizada, primeiro, em tempo real no campo de jogo, e, posteriormente, em formato audiovisual. No momento de observação indireta – por meio da gravação audiovisual do jogo e/ou treino, a respetiva análise é efetuada segundo o seguinte conjunto de procedimentos a realizar em quatro etapas: (i) Observação integral do momento de treino ou competitivo, com registo de todos os fluxos de organização em que se observem, em qualquer escala, ações contrárias ou inexistentes relativamente ao estabelecido modelarmente; (ii) Indicação temporal e descrição dos pontos negativos em cada fluxo de organização registado; (iii) Resumo dos padrões de ação dominantes e mais significativos a

corrigir/reforçar/introduzir, em cada subestado de organização (Figura 8); (iv) Compilação e edição gráfica – em vídeo e/ou imagem dos fluxos de organização analisados – designadamente em momentos em que se verifique importar a visualização, individual ou coletiva, do desempenho por parte dos(as) jogadores(as) (Figuras 9 e 10).

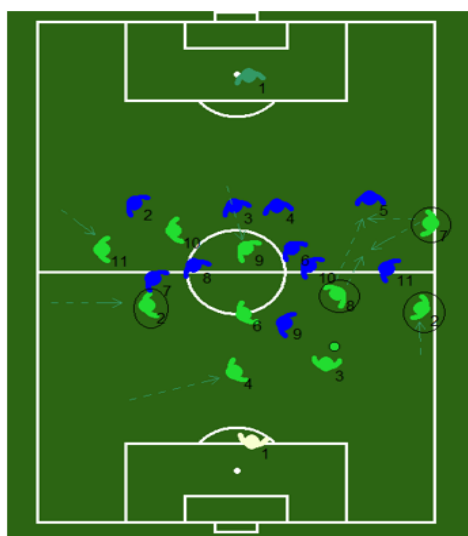
Contextualização e Caracterização Adversário (1ª momento de pressão)

- **Local** – Casa
- **Enquadramento Competitivo** – Sem Competição
- **Nível de Oposição** – Equipa sénior; Campeonato Nacional de Promoção ao Campeonato Nacional Feminino Allianz – “Mesmo nível”
- **Altura da Estrutura e Compacticidade:** Estrutura compacta com altura média no campo, 1ª fase de pressão no setor 2, 2/3, sem fecho significativo do espaço interior.
- **Configuração estrutural utilizada (por ordem cronológica):** 1-4-1-4-1; 1-4-5-1; 1-4-4-2; 1-4-2-3-1;
- **Método Jogo Defensivo:** Fundamentalmente zonal, com alternância a misto com referências individuais dos DC's e MC's (nomeadamente DC e MC perto da bola); Atrações nos corredores laterais dos DL's e MA's. Portanto, uma estrutura adversária compacta que reduz o espaço intersetorial, mas bastante penetrável, suscetível à abertura intencional dos espaços intersetoriais por meios de atração, arrastamento e consequente aclaramento de espaços.

Figura 7. Exemplo de contextualização de análise de desempenho em contexto competitivo – para o Subestado de Construção.

Organização Ofensiva

Configuração Estrutural Correta – 1-2-3-5



• Construção Setor 2, 2/3– 2ª Fase

Erros posicionais padrão

- DL perto pouco profunda, quase paralela à portadora da bola – Referência linha horizontal da 6;
- DL longe tendeu a não encurtar em diagonal para referência na profundidade – linha horizontal da 6; e referência à largura – linha lateral da pequena área;
- 8 MC direito não deslocou e posicionou corretamente atrás da pressão – entre jogadoras adversárias (MC-MA/6-MC), à linha vertical da portadora da bola no espaço entre corredores; ou posicionou à linha diagonal da portadora da bola no corredor lateral.
- 7 EX direito não trabalhou para receber entre setores - entre jogadoras adversárias no espaço entre corredores (nomeadamente imediatamente após transitar ofensivamente); ou posicionou na linha diagonal, quando MC o fez.
- Por erro posicional da 8 MC e 7 EX, o maior número de ligações mal sucedidas ocorreu a partir da 3 DC direito, fundamentalmente quando decidiu progredir a bola com passe para as soluções interiores prioritárias – MC/EX e AV. Pelo contrário, o maior número de ligações bem sucedidas com a criação, que geraram situações de finalização e/ou golo, ocorreram a partir da 4 DC esquerda, nomeadamente a BC - Jogadora Chave.

Figura 8. Exemplo de análise de desempenho em contexto competitivo – Subestado de Construção.

Organização Ofensiva – Construção Setor 2, 2/3 – 2ª Fase

Ligações mal sucedidas – Perda de posse.



- Posicionamento vertical entre-setores - claramente atrás da 2ª linhas de pressão - entre corredores e entre jogadoras (6-MC / MC-MA adversárias) é fundamental, ora para ser solução e receber enquadrada sem pressão, atacando a profundidade com passe ou combinação, ora para arrastar e aclarar espaço intrasetorial (MC-MC, ou MC-6);
- Posicionamento diagonal entre setores à frente do DL adversário é fundamental, ora para atacar a profundidade com movimento de rutura a partir do espaço DL-DC, ora para ser solução e receber, enquadrada ou não, atrás da pressão (espaço MC-6 vs estrutura 4-1-4-1), atacando a profundidade com passe ou combinação.
- DL longe da bola deve encurtar em diagonal para referência na profundidade - linha horizontal da 6; e referência na largura - entre corredores; para garantir equilíbrio defensivo, em caso de perda.
- DL perto da bola deve estar larga e suficientemente profunda, ora para ser solução exterior à portadora da bola, ora para atrair MA adversária e abrir espaço MA-MC.

Figura 9. Exemplo de análise visual de desempenho em contexto competitivo destinada aos(às) jogadores(as) – Subestado de Construção.

Organização Ofensiva – Construção Setor 2, 2/3 – 2ª Fase

Ligações mal sucedidas – Perda de posse.



Figura 10. Exemplo de vídeo análise de desempenho em contexto competitivo destinada aos(às) jogadores(as) – Subestado de Construção.

4.3.2. Análise do desempenho do adversário

A análise de desempenho do adversário, apresentando um grau de relevância efetivamente menor, não deixa de ser efetuada e considerada exatamente na medida em que entendemos que a adequação tático-estratégica deve existir no sentido de se evidenciar e focalizar ao longo do microciclo, nas diversas escalas de jogo - individual, grupal, setorial, intersetorial e coletiva, os padrões de ação previstos modelarmente no jogar da equipa, em todos os estados e subestados de organização, que se constituem enquanto soluções perante os problemas e oportunidades que o jogar adversário apresenta enquanto regularidades face à análise realizada à equipa rival.

Nesse sentido, e numa perspetiva sistémica, não obstante o jogar das equipas adversárias ser alheio à lógica sistemática do modelo de jogo da nossa equipa, a sistematização deste modelo de análise não se pode isolar desse modelo, naturalmente, na medida em que os padrões de ação que se apresentam enquanto soluções táticas resultam da interação entre o jogar da equipa e a estrutura e funcionalidade da equipa adversária. Referir, também, que a análise adversária é feita com base no modelo de entendimento tático do jogo já explicitado – discriminando os padrões de ação em função dos estados e subestados de organização definidos.

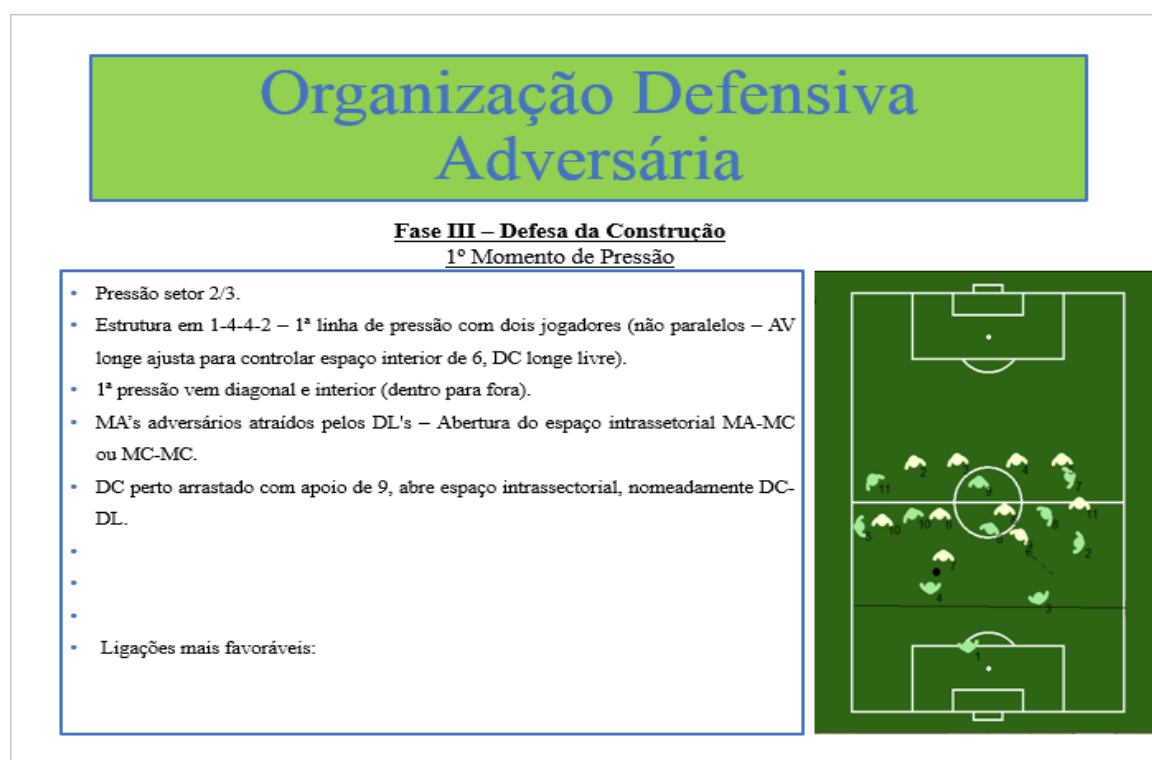


Figura 11. Exemplo de análise de desempenho adversário ao seu subestado de 1º momento de pressão.

Capítulo V - Controlo do Treino

Este capítulo trata, essencialmente, da avaliação individualizada dos(as) jogadores(as) ao longo da época desportiva. Nesse sentido, a primeira secção do capítulo é dedicada ao controlo individual do desempenho, ao seu propósito e significado e ao desenvolvimento da ferramenta que o consubstancia; e a segunda secção explica de que forma esse controlo de desempenho, ao longo do tempo, permite avaliar a ocorrência de aprendizagem.

5.1. Controlo do Desempenho Individual

Não obstante a ênfase que colocamos naquilo que é coletivo e na sua importância para a contextualização da ação individual, não deixamos, efetivamente, de assumir que o que é coletivo terá sempre que ser manifestado pela interação das várias expressões individuais. E, portanto, a individualidade e a ação individual, enquanto expressões mais reduzidas do jogo da equipa, são o início da sua concretização.

Pensámos, por isso, a criação de um instrumento de controlo do desempenho individual, através da avaliação do desempenho em treino e jogo, que, no curto prazo, complete a análise de desempenho coletivo, através de uma análise individualizada, impactando, por um lado, sobre o planeamento, e, por outro, possibilitando a otimização a intervenção individualizada da equipa técnica em treino; e no médio/longo prazos, sustente uma avaliação da aprendizagem, permitindo inferir sobre a dinâmica do próprio processo, reforçando a possibilidade de aferir a medida em que são atingidos os objetivos processuais propostos.

Isto é, partindo, obrigatoriamente, de toda esta intencionalidade, propomo-nos a criar e definir um instrumento de observação útil e acrescentador, consubstanciado por um conjunto de indicadores que nos permitam, efetivamente, controlar, no curto prazo, o desempenho em jogo e, de forma concomitante, no médio/longo prazos medir aprendizagem, possibilitando a inferência sobre a qualidade do processo.

Como explicado, é a sistematização do modelo teórico de jogo que funciona enquanto referência máxima da organização e gestão dos processos de treino e competição. Desse modelo evidenciam-se um conjunto de ações individuais coletivamente contextualizadas a modelar que, sistemicamente e sistematizadamente articuladas, dão origem à modelação proposta e desejada para o jogo coletivo da equipa, identificadas com a nossa própria raiz de base racional e filosófica.

Segundo a perspetiva da especificidade do treino que procuramos metodologicamente alcançar, o conceito de tomada de decisão, inevitavelmente, está na génese de uma orientação metodológica que é particular, refletindo-se, exatamente, nos indicadores considerados para o

instrumento de avaliação. Indicadores que derivam da sistematização modelar do jogo e dos respetivos conteúdos que contempla. Assim, o instrumento é constituído por um conjunto de indicadores, pretendendo avaliar o grau de ocorrência com que são cumpridos. Esses indicadores são apresentados como critérios de êxito para determinada ação manifestada pelo(a) jogador(a).

Os indicadores pelos quais o instrumento se constitui nunca pretendem isolar apenas um fator de treino, já que essa nos parece uma tarefa, como já tentámos expressar, incongruente com a lógica interna de um jogo, que, podendo ser representado em formas mais ou menos complexas, nunca deixa de envolver relações sinérgicas com o próximo. Percebendo, no entanto, que a avaliação de uma ação é inconsequente se essa ação não for desmontada (o que não significa dizer desintegrada), equacionando determinados critérios de êxito, cujo cumprimento, explique o seu sucesso. Acreditando, também, que o volume e qualidade de prática, as flutuações, a perceção intrínseca do erro – e a intervenção fundamental do treinador quando este não for intrinsecamente detetado – afinem, sob ponto de vista microscópico, a ação.

Desse modo, é nossa assunção que, para este grupo, o foco esteja no alcance de uma projetiva estabilização de um desempenho que resulta da ocorrência dominante dos tais indicadores definidos. E isso significará dizer, mais do que uma estabilização de competências técnicas, táticas, físicas e psicológicas consideradas em separado, uma estabilização no que concerne à emergência das ações modelares, que integrem, precisamente, todas essas competências.

Segundo, Barreiros e Passos (2013) a aprendizagem é um processo de transformação interna, que resulta da prática, e cujos efeitos são duradouros. Mais, segundo os mesmos autores a aprendizagem não se observa, infere-se a partir no nível performativo (*performance*, desempenho).

A nossa intenção será qualificar, para cada jogador(a), o seu desempenho para cada indicador, semana a semana, em cada momento competitivo, para que, com base na estabilidade do desempenho, se possa inferir, sobre a ocorrência de aprendizagem numa análise longitudinal. Para que a qualificação dos indicadores seja feita de forma mais consistente, a observação será estendida, sempre que necessário, às unidades de treino semanais. Dessa forma, pretende-se suportar com maior rigor e fiabilidade a avaliação sobre o médio e longo prazos. Bem como, no curto prazo, retirar conclusões quer plano individual, quer coletivo, que retroalimentem o planeamento e intervenção nas unidades de treino do(s) microciclo(s) contíguos.

Sabemos que os indicadores encerram ações que, *per si*, são, sob ponto de vista qualitativo, efetivamente adequadas e desejadas, por isso, não se classificam qualitativamente esses comportamentos, pretende-se, sim, avaliar o grau em que são cumpridos, numa apreciação que quantifica a qualidade. Portanto, terminar este ponto dizendo que a fiabilidade do instrumento, em princípio, poderia ser colocada em causa na medida em que não existem critérios quantitativos que balizem a decisão no que diz respeito à classificação de cada indicador relativamente ao seu grau de ocorrência. Ainda assim, caso a observação em jogo seja insuficiente, sabemos que os contextos de exercitação sendo efetivamente direcionados e direcionando para o cumprimento dos indicadores que constituem o instrumento, ao longo da semana, proporcionam um número de observações suficientemente elevado, de modo a que seja possível a definição, ainda que lata, dos padrões quantitativos relativamente ao grau em que se verificam os comportamentos-alvo - "Não se verifica"; "Verifica-se"; "Verifica-se frequentemente".

A análise transversal permitida pela tabela seguinte pretende ter implicações sobre as semanas contíguas, nomeadamente sobre o planeamento - a partir do padrão geral para cada indicador (observação horizontal da tabela); e intervenção - a partir do padrão individual para cada indicador (observação vertical), refletindo-se, no caso da intervenção, por exemplo, na individualização do feedback durante determinadas tarefas.

Tabela 5. Controlo do desempenho semanal – Indicadores Qualitativos

Indicadores Qualitativos	
Organização Ofensiva	Progressão
	Receção
	Enquadra sempre que possível
	Enquadrando, orienta a receção verticalmente e em função da pressão (interior/exterior) orientando a ação subsequente
	Controla a bola no seu espaço motor
	Condução
	Orienta a condução em função da pressão (interior/exterior)
	Com espaço, conduz agressivamente controlando a bola no seu espaço motor
	Procura, sempre que possível, penetrar o corredor central
	Fixa adversário com condução
Transições	Drible/Finta
	Sem melhor solução, recorre, de forma desinibida ao drible
	Lê o ângulo e apoios da contenção para definir o lado da progressão
	Passe
	Verticaliza o passe para o jogador livre mais profundo
	Se verticaliza, interioriza o passe sempre que possível
	Coloca a bola no pé (perto ou longe) ou no espaço, em função do contexto
	Remate
	Lê a posição do GR para colocar a bola fora do alcance do GR
	Cobertura Ofensiva
Organização Defensiva	Garante solução por trás ao portador da bola, caso existam as soluções interiores e exteriores de progressão definidas
	Afunda o espaço à largura e profundidade para garantir distância para a pressão
	Ajusta o ângulo e lado da cobertura
	Comunica
	Mobilidade
	Dinâmica de apoio ao portador da bola
	Lê espaços definidos para acelerar apoio
	Articula linhas de apoio definidas com colegas
	Timing de apoio
	Desloca orientando apoios para abrir o campo visual e enquadrar preferencialmente para dentro
Organização Defensiva	Liga com passe a um toque se traz pressão no lado cego
	Aclara o espaço com o apoio beneficiando o jogador livre
	Dinâmica de rutura
	Lê espaço definido para acelerar rutura – abertura de espaço setorial por arrastamento de apoio/rutura ou variação
	Desmarca circularmente ou em diagonal interior, em função do espaço
	Aclara o espaço com a rutura beneficiando o jogador livre
	Espaço
	Garante o posicionamento nas referências definidas à largura e profundidade para a posição, em função da bola – 1ª, 2ª e 3ª fase de Construção, 1ª e 2ª fase de Criação, Finalização ¹
	Percebe o momento para deixar de concentrar (em posição de equilíbrio) e garantir largura e profundidade – segundo os sinais definidos
	Reação ao ganho
Organização Defensiva	Mudança imediata de mentalidade def/ofen
	Acelera ou temporiza a progressão da bola em função das soluções verticais livres e estado do jogo
	Ajusta imediatamente para posicionamento definido em organização, em função da posição da bola
	Reação à perda
	Mudança imediata de mentalidade ofen/def
	Ajusta imediatamente para posicionamento definido em organização, em função da posição da bola
	Contenção
	Coloca-se no eixo bola-baliza (excetuando situações definidas)
	Assume posicionamento de base: Posiciona os apoios obliquamente à linha de progressão do atacante
	Assume posicionamento de base: Orienta progressão adversária exteriormente
	Identifica momento de acelerar pressão (interior ou exterior) segundo as referências definidas
Organização Defensiva	Cobertura Defensiva
	Garante um posicionamento interior e não paralelo relativamente à contenção - uma linha mais profunda
	Se garante cobertura exterior, controla o espaço para não entrar passe interior
	Ajusta a sua função no CJ defensivo setorial
	Equilíbrio/Concentração
	Cumprir posicionamento no seu espaço setorial definido pelas referências à largura e profundidade, em função do posicionamento da bola – 1ª, 2ª e 3ª momentos de pressão ²
	Controlo de Profundidade e Contra-Ataque – Articulação setor defensivo + 6
	Identifica timing adequado segundo as referências definidas para retirar profundidade
	Lateraliza apoios para retirar profundidade
	Desloca lateralmente para retirar profundidade
Organização Defensiva	Identifica com timing adequado as referências definidas para encurtar o espaço de jogo
	Desloca adequadamente (lateral/frontalmente) no encurtamento
	Posiciona nas referências definidas à largura em função da posição da bola
	Posiciona nas referências definidas à profundidade em função da posição da bola
	Controlo de Jogo Aéreo – Setor Defensivo + 6
	Aprecia a trajetória da bola
	Orienta-se no espaço e corporalmente (apoios) relativamente ao restante setor
	Ataca a bola se é jogador interior mais perto da zona
	Garante alinhamento com a linha de cobertura se não ataca bola

A qualificação de cada indicador será feita por cor, de acordo com a medida em que o comportamento se verifica. **Laranja** – Não se verifica; **Amarelo** – Verifica-se; **Verde** – Verifica-se frequentemente.

^{1,2} – Caso a ação não se verifique de forma estável, devem ser indicados os subestados de organização em causa.

³ - Este instrumento não inclui indicadores direcionados para ações específicas de GR, uma vez que o treino das suas especificidades ocorre à parte sob responsabilidade dos seus treinadores. No entanto, pretende-se que os dois GR vivenciem, usualmente, situações como jogadores de campo e, portanto, espera-se que evoluam no âmbito de alguns dos indicadores propostos para esta avaliação inicial.

5.2. Controlo da Aprendizagem

Naturalmente, no que concerne à apreciação da informação recolhida, é condição necessária que seja cada vez mais concreta e útil. Nesse sentido, consideramos necessária a construção de uma tabela que permita a visualização e, conseqüentemente, uma mais precisa interpretação dos padrões ipsativos e, portanto, temporais, provenientes das tabelas de controlo de desempenho semanal. Por isso, para este instrumento, aplicamos mais uma tabela que, para cada indicador da tabela de controlo do desempenho, permitirá, de forma mais fiável, concreta e precisa, avaliar a ocorrência de aprendizagem, através da observação longitudinal que proporciona.

A partir de uma análise longitudinal oferecida pela Tabela 6, é possível avaliar, para o indicador em causa, a ocorrência de aprendizagem. Ou seja, avaliar a medida em que o prognóstico está a ser consumado, inferindo-se, então, agora de forma mais clarividente, sobre a efetividade do processo ensino-aprendizagem. Tal como a tabela de controlo de desempenho, a tabela de controlo da aprendizagem oferece uma observação e possibilidade de apreciação dos padrões de evolução individuais (através da observação horizontal da tabela), tão bem como do padrão de evolução coletivo (observação vertical e horizontal da tabela), para determinado indicador.

Tabela 6. Controlo da aprendizagem

Indicador	02/10/17 - 07/10/17	23/10/17 - 28/10/17	30/10/17 - 04/11/17	06/11/17 - 11/11/17	13/11/17 - 18/11/17	20/11/17 - 25/11/17	27/11/17 - 02/12/17	04/12/17 - 09/12/17	11/12/17 - 16/12/17	08/01/18 - 13/01/18	22/01/18 - 27/01/18	29/01/18 - 03/02/18	05/02/18 - 10/02/18
CJ (GR)													
CB													
BS													
IS													
MR													
MRa													
LF													
CB													
AJ													
PB													
VC													
PL (GR)													
MF													
NA													
IM													
BC													

Passamos a expor, a um indicador escolhido aleatoriamente, a sua evolução. Por questão de clareza e objetividade na apresentação dos resultados, apresentamos a evolução do

indicador somente ao longo do período de realização da 1ª fase do CNJ, fase que marca o início do período competitivo.

Tabela 7. Controlo da aprendizagem – Indicador “Passe - Interioriza o passe sempre que possível”.

Passe – Interioriza o passe sempre que possível	02/10/17 07/10/17	23/10/17 28/10/17	30/10/17 04/11/17	06/11/17 11/11/17	13/11/17 18/11/17	20/11/17 25/11/17	27/11/17 02/12/17	04/12/17 09/12/17	11/12/17 16/12/17	08/01/18 13/01/18	22/01/18 27/01/18	29/01/18 03/02/18	05/02/18 10/02/18
CJ (GR)													
CB													
BS													
IS													
MR													
MRa													
LF													
CB													
AJ													
PB													
VC													
PL (GR)													
MF													
NA													
IM													
BC													

No que concerne ao indicador “Se verticaliza, interioriza a progressão sempre que possível” que compõe a ação “Passe”, a observação da tabela 6 permite considerá-lo, atualmente e generalizadamente, enquanto ação estável, efetivamente adquirida e consolidada por todas as jogadoras, observando-se uma evolução generalizada que tende para a estabilidade do desempenho e, portanto, para a aquisição da competência, que é representada pela dominância da cor azul.

Sob ponto de vista individual, ao longo do tempo, não notamos nenhum padrão de instabilidade significativo relativamente ao grau de ocorrência da ação. Sendo que os padrões individuais relativamente mais instáveis, em primeira análise, parecem ter sido corrigidos de forma natural ao longo do tempo, não se verificando grandes desvios individuais a considerar, senão oscilações naturais da aprendizagem.

De facto, não sendo este indicador problemático na medida em que o próprio período inicial de maior instabilidade não é significativamente negativo, o que é explicado pelo nível das jogadoras, pelo efeito da modelação e, portanto, do treino durante o período introdutório e também, naturalmente, com algum efeito, pelo trabalho realizado na época transata, referir que este é um indicador particular que requer ser avaliado por excesso e por defeito – O(a) portador(a) da bola pode, por um lado, não interiorizar o passe com condições para tal, ou por outro, pode interiorizar o passe sem condições para tal.

Capítulo VI - Controlo do Processo Competitivo

Este capítulo resume as implicações competitivas da lógica processual explanada ao longo do documento. Fá-lo em 3 secções, i.e.: (i) apresenta e reflete os dados relativos ao rendimento competitivo no quadro da competição em que a equipa se insere; (ii) mostra a evolução dos resultados ao longo da época desportiva; (iii) apresenta e analisa o volume competitivo individual no sentido de verificar o grau de equidade relativamente a essa matéria.

6.1. Desempenho Competitivo

Oficialmente, ao longo da época, foram realizados 28 jogos – 18 jogos de 1ª fase; 6 jogos de 2ª fase; 2 jogos de 3ª fase; 2 jogos de 4ª fase – que se traduzem num volume competitivo total de 1960 minutos, exatamente metade jogados em casa e outra metade jogada fora, no campo do adversário. Naturalmente, este volume oficial não reflete o volume total efetivo, se considerados jogos de carácter não oficial, realizados essencialmente no período introdutório; em folgas intercalares durante o período competitivo; e após o período competitivo, designadamente em torneios de fim de época desportiva.

A tabela 8 apresenta os dados relacionados com o rendimento competitivo que consideramos suficiente para clarificar a eficácia do jogo da equipa.

Tabela 8. Dados de Rendimento Competitivo 2017/2018.

Nº Vitórias	26/28 (92.86%)
Nº Vitórias 1ª Fase	18/18 (100%)
Nº Vitórias 2ª Fase	6/6 (100%)
Nº Vitórias 3ª e 4ª Fases	3/4 (75%)
Nº Derrotas	1/28 (3.57%)
Nº Empates	1/28 (3.57%)
Nº Vitórias em Casa	13/14 (92.86%)
Nº Vitórias Fora	13/14 (92.86%)
Total Golos Marcados	172 (6.14 Golos/Jogo)
Total Golos Sofridos	16 (0.57 Golos/Jogo)
Diferença de Golos	+ 156

Se a estes dados considerarmos o rendimento competitivo da época transata, a equipa, num total de 48 jogos no CNJ, venceu 46, dos quais 42 consecutivamente, perdendo pela primeira e única vez ao 46º jogo realizado.

6.2. Evolução dos Resultados

A exposição das tabelas apresentadas abaixo esclarece, sob ponto de vista dos resultados, a rentabilidade da equipa ao longo de cada uma das diferentes quatro fases do CNJ.

Tabela 9. Tabela Classificativa 1ª fase CNJ 2017/2018.

1ª.FASE-SERIE E

Classificação		Jogos						
< JORNADAS >								
11	12	13	14	15	16	17	18	
POS		JGS	V	E	D	GM	GS	PTS
1	Sporting Sad	18	18	0	0	133	8	54
2	Estoril Praia	18	16	0	2	61	19	48
3	Clube Futebol Benfica	18	13	1	4	36	14	40
4	Esc Fut Fem Setubal	18	9	0	9	26	48	27
5	G.D. A-Dos-Francos/Esdrml/Ip Santrém	18	7	1	10	41	42	22
6	Sc União Torreense	18	6	0	12	27	63	18
7	Quintajense Fut.Cl	18	6	0	12	25	61	18
8	Amora Fc	18	5	0	13	27	57	15
9	Ginasio C Alcobaça	18	5	0	13	26	52	15
10	Palmelense Fc	18	4	0	14	26	64	12

Tabela 10. Tabela Classificativa 2ª fase CNJ 2017/2018.

2ª FASE - SERIE SUL									
Classificação					Jogos				
JORNADAS									
1 2 3 4 5 6									
POS		JGS	V	E	D	GM	GS	PTS	
1	Sporting Sad	6	5	1	0	24	1	16	
2	Estoril Praia	6	4	0	2	11	7	12	
3	Ca Ourense	6	1	2	3	3	10	5	
4	União Rec Cadima	6	0	1	5	1	21	1	

Tabela 11. Resultados 3ª fase CNJ 2017/2018.

3ª FASE - MEIAS FINAIS		
JOGOS		
Viseu 2001 Adsc	1 - 4 2 JUN	A J E Hernani Gonçalves
Parque Desportivo Santa Eufemia		
Sporting Sad	5 - 0 2 JUN	Marítimo Da Madeira
Campo Nº 6 Academia Sporting		
A J E Hernani Gonçalves	2 - 1 9 JUN	Viseu 2001 Adsc
Campo C C D - Porto		
Marítimo Da Madeira	5 - 2 9 JUN	Sporting Sad
Complexo Despº Cs Marítimo - Campo 2		

Tabela 12. Resultados 4ª fase CNJ 2017/2018.

4ª FASE - FINAL		
JOGOS		
A J E Hernani Gonçalves	1 - 2 16 JUN	Sporting Sad
Campo C C D - Porto		
Sporting Sad	6 - 1 23 JUN	A J E Hernani Gonçalves
Cgd Stadium Aurelio Pereira		

6.3. Volume Competitivo Individual

Naturalmente, ainda que se tratando de um escalão que antecede o escalão sénior e, portanto, situando-se no domínio da especialização, não deixamos de atender, no entanto, ao facto de ser um escalão de formação com um plantel efetivamente jovem. Dessa forma, valorizamos a importância de um volume qualitativo de desempenho tão alto e equitativo quanto possível, no sentido de elevar o carácter formativo do processo de trabalho, gerando oportunidades similares entre todos(as).

Tabela 13. Volume competitivo individual CNJ 2017/2018.

JOGADORAS	Total
Andreia Jacinto	1365'
Ana Laura Silva	820'
Beatriz Conduto	1090'
Bruna Serpa	847'
Carolina Beckert	1272'
Carolina Joia	1190'
Catarina Balão	772'
Ines Macedo	990'
Ines Salvador	1154'
Matilde Raposo	1162'
Mariana Rosa	1294'
Marta Ferreira	1188'
Patricia Balão	879'
Patricia Leitão	455'
Nicole Araujo	722'
Vera Cid	1140'
Alicia Correia	84'
Margarida Caniço	96'
Joana Martins	93'
Joana Prazeres	25'
Carolina Vilão	210'

A tabela 13 demonstra a homogeneidade existente possível relativamente ao volume competitivo ao longo da época. Referir que as assimetrias mais evidentes – Alicia Correia, Margarida Caniço, Joana Martins, Joana Prazeres e Carolina Vilão – dizem respeito às jogadoras sub-17 e seniores aptas que, por decisão técnica, integraram, pontualmente, o plantel, designadamente em contexto competitivo. Exceção feita a jogadora Patrícia Leitão (GR) – que além de razões relacionadas com as especificidades e implicações da sua posição de jogo, contraiu lesão de médio prazo, interrompendo atividade entre 23/05/2018 e 23/06/2018.

Capítulo VII – Autorreflexão

Este capítulo de autorreflexão encontra-se dividido em sete secções, i.e.: (i) objetivos, metas e expetativas; (ii) plano conceptual e filosófico; (iii) plano operacional e metodológico; (iv) morfociclo padrão; (v) modelo de observação/entendimento do jogo; (vi) Controlo do treino e competição; e (vii) considerações finais.

7.1. Objetivos, Metas e Expetativas

Neste secção, é pretendido explicitar aquilo que se pretende efetivamente alcançar e que se assume enquanto foco de energia e tempo, no curto, médio e longo prazos, entendendo e definindo aquilo que é processual e controlável, e o que é implicativo e função da não linearidade sob ponto de vista da fenomenologia não linear e complexa do jogo, mas também das condições de trabalho, dos planteis e da sua qualidade global face ao contexto competitivo em que se insere.

Entendemos que devem existir intersecções relativamente às intenções e expectativas (de uns e outros) no seio de um projeto comum, designadamente no que concerne a pontos como a intenção de formar o máximo número de jogadoras que possam: (i) integrar a equipa principal do clube e a Seleção Nacional, e (ii) integrar qualquer equipa do principal campeonato nacional feminino de Futebol.

Pretende-se assim contribuir para elevar um fenómeno desportivo que desde há relativamente pouco tempo vem crescendo de forma sustentada e estruturada no nosso país e com possibilidade de, favoravelmente, ultrapassar expectativas relativamente ao seu potencial desportivo e impactar positivamente sob ponto de vista sociocultural, nomeadamente no que diz respeito a questões de diferenciação de género – Que se diga, em bom propósito, se fazem sentir acentuadamente no seio da própria instituição, Sporting Clube de Portugal, pelo menos em contexto de formação, nos recursos disponibilizados para o trabalho das equipas, até às remunerações que se praticam para elementos de equipas técnicas femininas e homólogos masculinos – sem que a competência e exigência do trabalho assim o justifique..

Naturalmente, o clube e os seus representantes, em função da sua dimensão e do que representa social e culturalmente em Portugal (para o desporto em geral, e para o futebol em particular), assume uma posição competitiva ganhadora. No entanto, é estritamente necessário que a busca pelo resultado seja reconhecidamente entendida não enquanto fim, mas enquanto implicação de um fim edificado numa viagem processual, sendo imperativa a construção de bases futuras adequadas a cada estágio de desenvolvimento, por meio do melhor processo ensino-aprendizagem possível.

É exatamente nessa medida que, apesar de a equipa competir em lógica de Futebol 9 (formato efetivamente desajustado perante o nível de jogo e de maturação biológica das jogadoras), mas compreensível face ao número e nível de prática médio nacional das jogadoras e equipas do escalão, o modelo conceptual de jogo foi desenhado e concebido partindo da desmontagem da lógica modelar de Futebol de 11 (partilhando um corpo transversalmente idêntico, no sentido de preparar cada jogadora, e a equipa, para a transição para o formato mais complexo). É também nesse sentido que todas as interrupções de calendário competitivo formal são utilizadas para treino e jogo em lógica total de Futebol 11, facilitados pela preparação prévia intrínseca do nosso próprio jogo e treino de Futebol 9.

Assim, importa destacar que, pelo menos para a equipa, que o objetivo fundamental está em apresentar continuamente, semana a semana, em contexto competitivo, um jogar: rico taticamente, identitário, intencional e controlador que, em qualquer campo, perante qualquer adversário, se manifeste através dos padrões de ação aprendidos, nas diversas escalas de jogo, que se apresentam enquanto solução com maior probabilidade de sucesso para o(s) determinado(s) problema(s) que a circunstância coloca em cada situação de jogo, em função da ação adversária. Atingindo esse objetivo, a equipa, com maior probabilidade, e dada a qualidade individual das jogadoras face à qualidade individual média das equipas do mesmo contexto competitivo, ganhará muitas mais vezes.

É nossa assunção que jogar bem tem que ver não com romantismo, lirismo ou esteticismo, mas com a busca incessante pelas soluções táticas, sob a forma de ações em diversas escalas (individual, grupal, setorial, intersetorial e coletiva), que, não garantindo o sucesso enquanto acontecimento certo na medida em que isso é impossível, garantem, o incremento da possibilidade de sucesso, e, per si, tornam, na regularidade, o tão procurado resultado e concomitantemente a espetacularidade técnica enquanto implicações naturais – relação eficiência, eficácia, estética – de um processo competente, consciente, coerente e participado, valorizando cada jogador no seio de um jogo valorizado. Aliás, de que outro modo o jogador poderá sentir-se bem e ser efetivamente valorizado, se não decidindo e executando bem, no seio de um jogo bem jogado?

Por isso, destacam-se dois grandes objetivos da intervenção, i.e.: (i) fazer acontecer a modelação proposta que, contextualizando coletivamente cada jogador segundo determinadas orientações, o (sobre)valorizará individualmente no sentido da evolução; e (ii) ajustar e afinar orientações conceptuais e metodológicas no sentido de melhorar tanto quanto possível, a intervenção profissional, retirando a força da incerteza do jogo e do treino.

Complementarmente, é também imprescindível, além da questão técnico-científica, relevar questões psicossociais associadas à lógica interna do jogo. O Futebol como jogo

desportivo coletivo, sob ponto de vista da sua funcionalidade, além de oposição, salvaguarda um conceito igualmente essencial – o de cooperação. E isto também é verdade sob ponto de vista simbólico, social. É necessário criar condições para o desenvolvimento sustentado de um indivíduo, mas de um indivíduo que se integra num conjunto de indivíduos, que vale mais que um indivíduo por si, ou somado aos restantes. É precisamente nesse sentido que entendemos enquanto papel indispensável do treinador potenciar o espaço de aprendizagem do jogo no sentido de o tornar num espaço de sociabilidade, coesão e controlo social, reforçado pelo sentimento cooperativo que o futebol, por natureza, empresta.

7.2. Plano Conceptual e Filosófico

O dogma, a subvalorização e maltrato de que o Futebol tem sido alvo, social e historicamente, parecem-nos representativos da sua complexidade. Provavelmente, a análise superficial e linear que o Futebol vê predominantemente gerada sobre si enquanto fenómeno desportivo, ou as emoções e tensões negativas a si associadas, erradicam na dificuldade em lidar com essa mesma complexidade, caracterizada por caos, incerteza e não-linearidade. Talvez por isso, vem dominando, ainda, para o Futebol enquanto objeto de estudo, o método edificado no pensamento cartesiano, marcadamente mensurável e analítico, que normaliza e ordena, parcelando, sob os princípios de redução, exclusão e disjunção; que busca, pelo caminho menos complicado, apaziguar a inquietação – diríamos inata – que a desordem provoca no ser humano e nas suas construções culturais, que, não obstante, se vem constituindo enquanto solução reduzida e redutora face à realidade complexa do fenómeno (Costa, 2016).

Frade (1990) afirma que “o primeiro problema a enfrentar refere-se à natureza do objeto empírico deste jogo desportivo coletivo, e o segundo, à maneira de a estudar”. Dentro desta linha de pensamento, entendemos que esta realidade complexa, fenomenológica, apenas poderá ser real para quem recorrer a um pensamento complexo que trate a interdependência, a multidimensionalidade e o paradoxo, na medida em que a complexidade no Futebol não é somente problema do objeto de conhecimento, mas é também do método de conhecimento necessário a esse objeto – “Todo o conhecimento adquirido sobre o conhecimento converte-se num meio de conhecimento, iluminando o conhecimento que permite adquiri-lo” (Morin & Le Moigne, 2009).

O modelo de racionalidade vigente, que privilegia a linearidade, desvirtua e reduz categoricamente a lógica interna de um fenómeno cultural em que a mente, a inteligência e a

cognição, que são do Corpo, têm vindo a ser separadas do próprio Corpo – e não podiam (Amieiro, 2016; Costa, 2016; Maciel, 2016; Vieira, 2016). Aliás, o Futebol é campo em que o Corpo experiencia, porque no campo de Futebol o Corpo tem que ser corpo e mente. Portanto, assistimos, a uma alteração de significado, representada por uma completa desintegração e mecanização da noção de Corpo que reduz e desvaloriza a sua vivenciação e, fundamentalmente, a sua experiencição.

Reis (2016), afirma que se requer, portanto, “um referencial de observação complexo e sistémico, sendo o seu domínio em profundidade a única via para evitar conflitos conceptuais e metodológicos inerentes à habitual abordagem simplificada que se tende a ter das coisas. Resistir a esta tendência é um exercício que requer uma certa “resiliência cognitiva”, dada a impregnação positivista que nos tolda a mente e assim a nossa perceção”.

Por isso, assistimos, ainda, à valorização de um jogo consubstanciado pela dimensão energético-funcional, física, que coordena todo o processo intencional, ou não, de treino. O seu carácter analítico, em que o todo nada mais é que a soma das partes desse todo, privilegia, portanto, a atomização das partes no sentido de, individualizadamente, elevá-las, evoluindo a totalidade. Assim, quantifica-se, fraciona-se, individualiza-se, generaliza-se, controla-se, monitoriza-se, testa-se e mede-se com o propósito de buscar uma ordem não representativa da realidade do Futebol, mas, possivelmente, representativa das especificidades de outros fenómenos.

O jogo de Futebol apresenta uma dinâmica funcional cuja invariante estrutural é a Interação (Frade, 1990). Assim, de acordo com Silva (2016), este conceito, de interação, procura evidenciar que as ações individuais têm uma contextualização, repercussões nos outros e nas suas decisões – A decisão dos jogadores torna-se numa decisão coletiva quando se inscreve num contexto, que estabelece a ligação entre as partes de um todo.

Não obstante, continua-se entendendo o Futebol, tal qual o somatório desarticulado das suas dimensões de desempenho, e não enquanto sistema complexo de inter-rel(ação), por inter(ação). É exatamente nesse sentido que o treino de Futebol tem sido periodizado, ora integrando dimensões sem as relacionar sistemicamente, ora isolando dimensões e destacando a dimensão física, postulando-se a imprescindibilidade de etapas, fases, ciclos e picos de forma, entendendo-se Forma, enquanto estado ótimo de preparação física, quando, com base no nosso conhecimento técnico-empírico e experenciação especializado no treino e competição do jogo de Futebol, consideramos que Forma deve ser entendida enquanto o alcance da estabilidade de um estado ótimo de preparação das dimensões física, técnica, cognitiva, emocional e estratégica em uníssono – patamar de desempenho, orientado comumente por uma intencionalidade necessária, que se expressa por meio da dimensão tática coletiva.

A tática parece ser compreendida num plano abstrato e redutor, estando associada somente ao envolvimento cognitivo do jogador. Na verdade, sabemos que a adequação técnica, física e psicológica deve ser entendida no quadro da significância tática de cada instante e, portanto, a tática é uma dimensão globalizante, que acerta, coordena, relacionando no espaço e tempo, todos as restantes dimensões de desempenho, expressando-se no concreto pela adequação da ação à situação real de jogo. Portanto, estamos cada vez mais convictos de que o primeiro pressuposto para que qualquer processo ensino-aprendizagem seja adequadamente desenvolvido no âmbito do treino desportivo e particularmente no Futebol, está no domínio da sua lógica interna. Crendo, portanto, que a primeira e imprescindível valência didático/pedagógica encontra-se no alcance da competência que se coloca no domínio da dimensão praxica, do saber sobre o saber fazer para saber o que fazer, sabendo porque fazer; exatamente porque o foco do processo ensino-aprendizagem, e salve-se a redundância, tem que estar na aprendizagem das soluções que resolvem os problemas táticos colocados pelo jogo, que requerem, particular e especificamente, determinada mobilização das capacidades técnica, física, estratégica e psicológica.

É precisamente neste sentido que entendemos convictamente que o necessário para o treino ser treino de Futebol reside no respeito pela sua complexidade, que só poderá ser efetivamente compreendida à luz de uma perspectiva sistémica que entende a obrigatoriedade de construir um discurso coletivo, em que treinar será desmontar a linguagem sem desvirtuar a sua especificidade, a sua orgânica e dinâmica funcional, com referência a uma sintaxe que a respeite, exercitando níveis inferiores de complexidade que, não obstante o seu menor nível de complexidade, são representativos da singularidade do todo na medida em que, por mais inferior que seja a sua escala de organização, nunca as partes se deixam de relacionar e interagir em função dessa sintaxe – entenda-se forma de jogar. Nessa realidade, não há espaço para dualismos ou dicotomias no sentido em que o corpo é também mente que adquire o hábito na ação em regime de entendimento de uma determinada relação mente-hábito, para se expressar e comunicar através da ação intencional (Oliveira, Amieiro, Resende & Barreto, 2006).

De acordo com Oliveira e Tavares (1996), impõem-se, assim, formas alternativas de interpretar e explicar o jogo de Futebol, e afigura-se importante que estas permitam um salto epistemológico do raciocínio analítico e monodisciplinar para o raciocínio sistémico de vocação transdisciplinar. Reforçando, Maciel (2016), acerca da hipótese dos marcadores somáticos (Damásio, 1994) que coloca o Corpo no centro da questão do pensamento e do (inter)agir humano, afirma que o mais importante para o treino “é reconhecer, de forma marginal, uma nova conceção de corporalidade e consequentemente de aprendizagem através do Corpo”.

A nós, parece-nos que é, de facto, no Corpo com mente que o bom Futebol está guardado à espera de se expressar e, portanto, é esse corpo que devemos, integralmente, estimular enquanto unidade. Urge, parece-nos bem, a rutura epistemológica, que permita que o Futebol consiga gerar conhecimento científico próprio.

7.3. Plano Operacional e Metodológico

A pretensão de compreensão de um sistema complicado pode passar pela sua simplificação; o entendimento e a construção de inteligibilidade de um sistema complexo exige a sua modelação (Le Moigne, 1990). Segundo o autor, a modelação pode ser entendida enquanto a ação de elaboração intencional de construções simbólicas de entendimento comum, gerando a possibilidade de se definir projetos de ação em antecipação e por deliberação, prevendo, concomitantemente, consequências, garantindo um meio de avaliação do processo de trabalho e da sua eficácia.

Portanto, está em causa a construção de um entendimento sobre o entendimento que temos do jogo, de tal forma que este se constitua como um conjunto de referências fundamentais ao nível dos processos de treino e competição (Oliveira & Tavares, 1996).

Isto significa dizer que o fundamental reside no jogo – pela sua qualidade e riqueza – que se pretende jogar, e que regula a evolução do processo. É através deste jogar, enquanto intenção prévia, que o processo se torna num contexto, orientado por um código comum. E, portanto, a proposta de jogo é um pressuposto para que o processo adquira um Sentido, uma especificidade concreta na modelação dos jogadores (Silva, 2016). Aliás, a autora refere que a proposta de jogo é algo conceptual, pertencente ao plano axiológico, e que tem que se operacionalizar praxiologicamente no sentido da sua aquisição e concretização - A modelação, que se faz acontecer através de um processo de incorporação – um hábito que se adquire na ação em regime de entendimento de uma determinada relação mente-hábito (Silva, 2008).

Em acordo, Romano (2007) defende que “a dinâmica é criada quando existe um entendimento comum do jogo, e das determinadas situações de jogo, por parte dos jogadores, o que lhes permite agir de acordo com as mesmas referências. Neste sentido os padrões coletivos assumem-se como a referência sobre a qual, através da interação, de e com os jogadores, se procura promover a dinâmica desejada”. Ora, é assim que o conceito de modelo de jogo se apresenta enquanto intenção – “algo que não existe, mas que, todavia, se pretende encontrar”, que se constitui enquanto guia fundamental, nomeadamente relativamente à

construção e operacionalização de um processo de treino, na medida em que congrega o jogo que se pretende concretizar.

Dessa forma, a sintonização dos diferentes “eus” num coletivo faz-se graças aos hábitos, que, fruto de uma adequada vivenciação, possibilitam que pensem em função da mesma coisa ao mesmo tempo – e o hábito é um saber fazer que se adquire na ação coletiva intencional partilhada (Carvalho, 2001).

Enquadrando, para esclarecimento do nosso plano operacional, o planeamento semanal no âmbito de planificação e periodização de curto prazo, consubstanciado no respetivo morfociclo padrão – porque se pretende definir a morfologia do padrão semanal de treinos que garantindo uma estabilização das suas exigências, implique o alcance de um patamar (porque deve ser estável) ótimo de desempenho (porque é relativo à intencionalidade preconizada no que concerne ao desempenho, concretizado numa forma de jogar que orienta a forma de treinar, mas que só é alcançada pela forma de treinar). Face ao exposto, parece fundamental que a modelação do processo de treino seja orientada com referência à sistematização feita relativamente à modelação tática de jogo pretendida, e, por isso, não nos atrevemos a criar contextos de experenciação, sem que exista pleno domínio do propósito e conhecimento das ações, nas diversas escalas da equipa, a modelar – serão, assim, distribuídos no tempo, e, portanto, periodizados, determinados conteúdos táticos que se manifestam enquanto padrões de interação vinculados ao modelo de jogo sistematizado. Assumimos, portanto, a dimensão tática enquanto dimensão coordenadora e modeladora do processo de treino na medida em que concretiza a articulação de sentido das coisas, não subjugando os restantes fatores de rendimento, mas integrando e relacionando-os sistemicamente, com implicação que se estende ao planeamento.

7.4. Morfociclo Padrão

O morfociclo é “a célula-mãe que padroniza a lógica processual e que, na repetição sistemática, permite modelar o jogar” (Amieiro, 2016). O autor também refere que visa criar, pela sua capacidade modeladora e presença sistemática e continuada, uma adaptabilidade biológica concreta e específica do jogar que se pretende.

Tal como indica a autora Silva (2016), o processo de treino e competição tem um papel crucial para se concretizar a ideia de jogo, na criação de uma adaptabilidade, desse modo, o treinar o jogar e, portanto, operacionalizar a proposta de jogo, leva-nos para uma adaptabilidade

biológica concreta e específica que garante um sentido – assim a especificidade se concretiza, “emerge, e não toda de uma vez” (Frade, 2013, citado por Reis, 2016).

Amieiro (2016) indica que o incidir nas partes, sem perda de articulação com o todo, permite fazer crescer o jogar, evitando o desgaste que treinar o jogo todo implica – “crucial para o calibrar da relação desempenho-recuperação”. Como tal, de acordo com Silva (2016), perceber o jogar através das suas escalas de organização – individual, grupal, setorial, intersetorial e coletiva – e, por isso, por meio da fractalidade do todo, é a abordagem sistémica possível para o futebol complexo. Por meio da fractalidade entende-se que o todo está nas partes que estão no todo; A parte é representativa da singularidade do todo, independentemente da inferioridade do seu nível de complexidade, i.e., escala (Bertrand & Guillemet, 1994).

Dentro destes pressupostos conceito/metodológicos, a planificação semanal é assente sobre um morfociclo padrão que, em condições normais e ideais, é constituído num espaço temporal de sete dias entre competições (seis dias úteis de preparação para a competição, com cinco unidades de treino), seguindo os seguintes pressupostos: (i) desenvolver, em especificidade, os padrões de ação a modelar, nas diversas escalas da equipa; (ii) articular a complexidade dos conteúdos, objetivos e exercícios ao longo do microciclo e, se possível e necessário, de forma progressiva, ao longo da unidade de treino; (iii) articular a complexidade e lógica dos conteúdos com as sub-dinâmicas de esforço que os caracterizam nos seus padrões de ação; (iv) articular as sub-dinâmicas de esforço entre si em relação à recuperação ao longo do microciclo, de modo a garantir a emergência de intensidades máximas relativas de desempenho ao longo das unidades de treino para e em contexto competitivo – “Por um lado, a equipa ter de recuperar do desgaste do jogo anterior e chegar fresca ao jogo seguinte, capaz de novo desempenho máximo, e, por outro, continuar a fazer evoluir os desempenhos coletivos e individuais.” (Amieiro, 2016). E, como tal, Silva (2016) refere que é necessário problematizar a forma acerca da qual se leva a cabo a recuperação, sem que a recuperação deixe de ser jogo e de estar subjacente ao referencial imaginário relativo à Ideia de jogo.

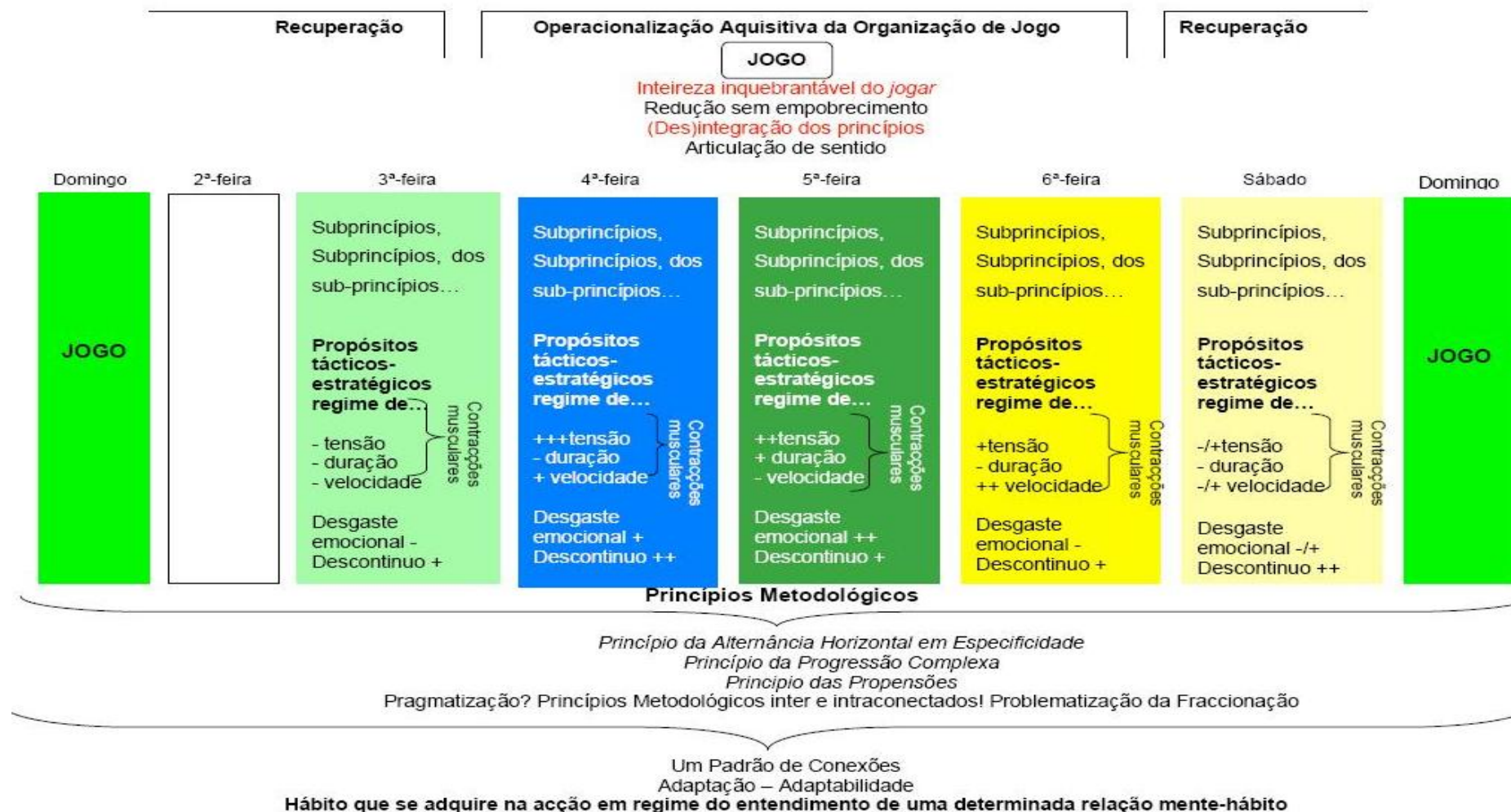


Figura 12. Morfociclo Padrão de 7 dias com 5 unidades de treino diárias semanais.

7.5. Modelo de Observação/Entendimento do Jogo de Futebol

Em primeira instância, entendemos ser condição necessária e primeira estabelecer a definição de uma proposta sistemática de entendimento tático global do jogo de Futebol com uma terminologia própria definida relativamente à interpretação e racionalização da sua lógica interna, que oriente a sua observação e agilize e potencie o processamento de informação retirado da sua observação.

Naturalmente, a possibilidade de sistematização apresenta um grau de abertura grande em função do entendimento de cada um e, exatamente, condiciona, consequentemente, a modelação do jogo, do treino, e de análise que o treinador/equipa técnica propõe.

Damos, em exemplo, para este ponto, e no sentido de concretizar, a forma sob a qual entendemos um dos seis estados de organização coletiva da equipa que contemplamos – convencionalmente denominados “Momentos de Jogo” – O estado de Organização Ofensiva e o primeiro dos seus subestados – Construção da Ação Ofensiva.

7.5.1. Caso da Sistematização do Estado de Organização Ofensiva

Entendendo o jogo de Futebol enquanto contexto de dinâmica complexa, enunciando a sua finalidade, e partindo do pressuposto de que o maior objetivo de qualquer equipa que se encontre em organização ofensiva é marcar golo, sabemos que o processo que permite a concretização deste objetivo último é variante em função do entendimento que gera as ideias conceptuais a partir das quais principia-se a modelação da equipa sob ponto de vista tático.

Mas se pretendemos definir para a situação em análise, indicadores que permitem aferir a medida em que o processo se dirige na direção correta no sentido de alcançar o objetivo de marcar golo, para tal, desmontamos esse objetivo em objetivos sequencialmente mais pequenos expressos na ocorrência de determinadas situações que possibilitam, com maior probabilidade de ocorrência, a concretização do objetivo subsequente e que, portanto, entendemos enquanto indicadores de desempenho.

Ora, que tipo de situações possibilita, com maior probabilidade de ocorrência, uma finalização para golo? Situações de Ataque₀+GR, o que significa dizer, situações em que algum elemento da equipa em organização ofensiva recebe bola enquadrado com a baliza adversária, no espaço intrasetorial do setor defensivo, entre a linha defensiva adversária e o

seu guarda-redes – que definimos enquanto subestado de Finalização para a equipa em análise (Figura 13).



Figura 13. Subestado de Finalização.

Assim sendo, que tipo de situações possibilita, com maior probabilidade de ocorrência, o tipo de situações supracitada? Situações em que o portador da bola da equipa em organização ofensiva está enquadrado com a baliza adversária no espaço intersetorial adversário e, portanto, no interior da estrutura adversária, com possibilidade de progredir e ligar ao subestado de finalização, quer através de passe, quer através de condução – que definimos enquanto subestado de Criação para a equipa em análise (Figuras 14 e 15).



Figura 14. Subestado de Criação (1ª Fase) - Portador(a) da bola entre o Setor Ofensivo e Intermédio



Figura 15. Subestado de Criação (2ª Fase) - Portador(a) da bola entre o Setor Intermédio e Defensivo Adversário.

7.5.2. Caso da Sistematização do Subestado de Construção da Ação Ofensiva

Definimos Construção enquanto subestado que ocorre no espaço temporal em que a equipa se encontra organizada ofensivamente, com o portador da bola posicionado fora da estrutura adversária e com toda essa estrutura por ultrapassar, sendo que este subestado se subdivide em fases (1ª, 2ª e 3ª – Figuras 17, 18 e 19, respetivamente), relativamente ao setor espacial de jogo em que ocorre (função do setor em que ocorre a 1ª fase de pressão adversária - Setor 1, 2 e 3; Figura 16). Este subestado, e respetivas fases, ocorrem com a equipa organizada ofensivamente, designadamente em ataque posicional.

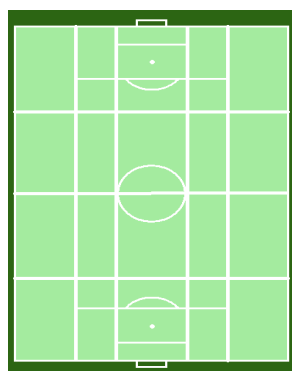


Figura 16. Campograma - 4 setores + 5 corredores espaciais de jogo.



Figura 17. Subestado de Construção (1ª Fase) – Setor 1.



Figura 18. Subestado de Construção (2ª Fase) – Setor 2.



Figura 19. Subestado de Construção (3ª Fase).

Definimos ataque posicional enquanto método de jogo ofensivo que é efetivamente aplicado quando se verificam todos os posicionamentos e padrões de ação que consubstanciam os comportamentos definidos com referência ao jogo posicional (ao nível de todas as escalas

de jogo da equipa – coletiva, intersetorial, setorial, grupal e individual) proposto pelo jogar da equipa, em organização ofensiva.

Dada a lógica de não linearidade do jogo, em que o fluxo momentâneo de jogo é influenciado pelos fluxos precedentes e influencia os fluxos subsequentes, entendemos a fase de Construção como fase fundamental na medida em que impacta necessariamente todas as fases seguintes da organização ofensiva da equipa, condicionando, ora positivamente, ora negativamente, em função da elaboração e competência da sua estrutura e funcionalidade, todos os fluxos de jogo subsequentes, nomeadamente a criação de situações de finalização e, consequentemente, a eficácia da finalização; além da própria transição defensiva, em caso de perda de posse.

Entendendo o jogo sob uma perspetiva global e sistémica, de facto, é imprescindível considerar a necessidade de conciliar as soluções coletivas para criteriosa progressão da bola e a necessidade de garantir um equilíbrio defensivo que efetive uma competente reação posicional no momento em que a equipa transita defensivamente. Contudo, é nossa convicção que a maior quantidade e, fundamentalmente, qualidade de soluções para progressão da bola asseguram, inversamente, uma menor probabilidade de perda de posse, não obstante essa perda apresentar um maior impacto negativo em caso de ocorrência, portanto, maior risco. No entanto, esse risco não pode desconfortar quem quer apresentar um futebol competente e efetivamente bem jogado, pelo contrário, deve ser um fator redundante. Assim, entendemos que o posicionamento e respetivos padrões de ação nunca devem ser postos em causa em detrimento da segurança.

Acrescentar que não entendemos o número de soluções para progressão da bola somente enquanto as soluções efetivas ao portador da bola. É necessário explorar os espaços mais favoráveis, contudo, é necessário torná-los vulneráveis e penetráveis para que se acelere a sua progressão, e, nessa medida, é fundamental atrair, fixar, arrastar e criar incerteza no sentido de aclarar os espaços que se pretendem penetrar.

7.6. Controlo do Treino e Competição

Acerca das expectativas e objetivos para a época desportiva, consideramos que o que nos permite aferir a medida em que atingimos aquilo a que nos propomos só pode ser efetivamente verificado no enquadramento do jogo que a equipa joga, e portanto, na consecução da modelação do jogo que propomos, independentemente dos resultados competitivos atingidos que, em nossa opinião, embora fortemente influenciados pela qualidade

da modelação que pretende assegurar maiores probabilidades de sucesso, resultam exatamente da interação não-linear de um conjunto de variáveis, das quais, algumas, externas à esfera de controlo e de trabalho da equipa técnica, nomeadamente o nível de qualidade individual absoluta da equipa; ou o nível de qualidade relativo da equipa, face ao contexto competitivo em que compete.

E, de facto, verificamos claramente pela consistência do jogo, isto é, pela imposição constante, ao longo do tempo, perante qualquer adversário, do jogo definido e pelo que implicou sob ponto de vista do controlo, do domínio e da concretização do seu grau de intencionalidade que, apresentando uma eficiência muito significativa, por implicação, foi um jogo eficaz e esteticamente atraente, entendemos que efetivamente atingimos aquilo a que nos propomos.

No entanto, reconhecemos ser de difícil execução, no plano académico, concretizar ou evidenciar esta forma de avaliação do processo de trabalho desenvolvido. E, nesse sentido, a avaliação individualizada que tratámos no capítulo anterior, efetivamente, é um bom ponto de partida para avaliar, em forma de balanço, o processo de trabalho conseguido ao longo da época desportiva.

Portanto, assumimos como natural o domínio competitivo ao longo das diferentes fases do CNJ, dadas as particularidades contextuais, nomeadamente a assimetria qualitativa que se verifica individualmente sobre a maioria significativa das equipas adversárias. Todavia, quando temos em conta a tendência de estabilização transversal dos indicadores de desempenho que representam o conjunto de ações individuais que, na interação, geram o jogo coletivo da equipa, verificamos que essa tendência se generaliza individualmente, o que entendemos ser significativo da aprendizagem, evolução e (sobre)valorização de cada uma das jogadoras.

Não podemos deixar de considerar positivamente e referir, neste ponto, a inclusão, ao longo da época, de 12 das 16 jogadoras, nas convocatórias das seleções nacionais sub-16, sub-17 e sub-19.

Para terminar, queremos fazer referência a um ponto fundamental – como referido, o formato competitivo de jogo vigente no quadro do CNJ é de futebol 9. Ora, entendemos que essa relação numérica e a competitividade do contexto competitivo não se coadunam com o nível da equipa e, portanto, se as circunstâncias conjunturais não permitem que a FPF ajuste a orgânica do CNJ, então o clube tem a obrigação de gerar uma solução que permita: 1) aumentar o estímulo competitivo e de treino para incrementar o desenvolvimento das jogadoras; permitindo também que as melhores jogadoras da equipa de juvenis que competem, igualmente de forma desajustada, sob formato de futebol 7, possam competir no quadro competitivo atual

do CNJ; 2) garantir um espaço ótimo de desenvolvimento para as jovens jogadoras de qualidade que estão na equipa A e não têm volume competitivo durante toda a época, num período fundamental do seu desenvolvimento enquanto jogadoras de alto rendimento; 3) garantir a possibilidade de apresentar um projeto aliciante e vantajoso para as jovens jogadoras do país que não estão a ser recrutadas para o clube, e que mostrando vontade de fazer parte da equipa pelo Futebol que joga e pela dinâmica do trabalho desenvolvido, vão optando por clubes adversários que lhes apresentam, no seio das suas equipas B, um quadro competitivo, sob formato de futebol 11, mais exigente e interessante.

Como já referido., a classificação e catalogação dos exercícios que compõem o modelo de treino da equipa e, portanto, a sua organização, é considerada, fundamentalmente, em função dos subestados de organização da equipa contemplados pelo nosso modelo de sistematização do jogo. Em suma, é a dinâmica ditada pelo que o modelo de jogo intencionaliza e propõe, para cada um desses subestados de jogo, que serve e orienta a concretização do planeamento, em função das necessidades que se verifiquem face ao estado de desempenho da equipa.

Sob ponto de vista didático, os contextos de exercitação, nomeadamente sob as formas jogadas desenvolvidas, representadas por relações numéricas que permitem desmontar o jogo que se pretende jogar, na sua globalidade, e em função das escalas definidas, sem desvirtuar a sua lógica interna, pretendem integrar e relacionar o conjunto de dimensões de desempenho, colocando os(as) jogadores(as) em constantes situações-problema, cuja resolução está dependente de uma inevitável intenção tática, que acerta a expressão de cada dimensão, adequando a ação. Sendo nesse sentido que o treinador guia o(a) jogador(a), à descoberta de soluções a respetiva fundamentação, que resolvam os problemas contextuais imposto pela circunstância espaço-temporal de cada instante. É nessa medida, por exemplo, que o questionamento é um poderoso meio pedagógico da nossa intervenção.

Assim, cada exercício não se dirige a um único objetivo desintegrado relativamente a cada fator de treino ou dimensão de desempenho que se possa exacerbar, pretendendo-se, sim, que os seus conteúdos assumam formas tão integrantes e globais quanto possível, e analíticas quanto necessário – sem que estas formas deixem de também assumir o seu papel na lógica modelar do treino, se respeitada a respetiva contextualização.

Por isso, não nos parece indispensável ou de suficiente relevância para o controlo do processo de treino, o controlo das formas pela conceptualização e aplicação de indicadores sistemáticos próprios, exatamente na medida em que a estrutura do treino obedece tão bem à lógica supracitada, que a única particularidade a apontar será a de que, ao longo da época, de facto, tendem a crescer no que concerne à sua complexidade, as relações numéricas, para os

mesmos exercícios, a um ritmo que varia em função da resposta dos praticantes a essa mesma complexidade.

7.7. Considerações Finais

Naturalmente, nem sempre o que está no plano conceptual se concretiza efetivamente no plano operacional. Aliás, Cassidy (2004) refere que muitas vezes se assume que a filosofia é observável em comportamento, mas através de observações empíricas, constata-se que a ligação não é tão estreita, apontando a falta de flexibilidade e credibilidade no momento de produção da filosofia. De facto, esse alinhamento nem sempre existe, no entanto, esse percalço faz sentido se nos colocamos no seio de um processo que assumimos enquanto evolutivo, no sentido em que é essa flutuação que nos permite questionar para analisar, refletir, corrigir e reinventar adequadamente a ideia que leva à ação, sem que essa flexibilidade e reflexividade permitam a subjugação das convicções pessoais, caso tais convicções não sejam, fundamentadamente, questionadas.

Foi relevado ao longo do documento, a importância fundamental que a modelação da equipa, sob uma perspetiva sistémica, enquanto todo complexo, indivisível e inquebrantável, teve no sentido de elevar a qualidade do processo de trabalho, dos seus resultados e das suas implicações, não só, mas designadamente, neste domínio das etapas de especialização e rendimento. Uma modelação tática, na medida em que, dada a lógica funcional do jogo, a pertinência da ação, resultante da expressão integrada das demais dimensões de desempenho, é contextualizada pelas exigências circunstâncias do jogo. Portanto, desse modo, sendo tática, a modelação será cognitiva, motora, e fisiológica, quer física quer psicologicamente - em especificidade. Para que a modelação e a adaptação biológica implicada se concretize efetivamente é necessário promover a aquisição de uma proposta de jogo completamente definida, sistematizada e fundamentada – e, portanto, rica – que, respondendo à orgânica do jogo, oriente a respetiva proposta de treino que a operacionaliza, face a determinados pressupostos metodológicos científica e empiricamente fundamentados

Por toda a menção e contemplação feita, importa destacar, adicionalmente, que no domínio da formação (quer seja em etapa de iniciação ou de especialização), é fundamental respeitar o nível de competência, ritmos de crescimento, maturação e aprendizagem dos jovens, na medida em que possam evoluir (no sentido formativo do termo) num processo que deve ser sempre consciente, coerente e participado. Por outras palavras, o processo será elevado quando os seus intervenientes souberem respeitar e relacionar a natureza do Ser Humano e do seu Corpo e a natureza fenomenológica particular do jogo de Futebol.

Conclusões

A equipa técnica viu, satisfatoriamente, concretizarem-se os objetivos processuais que respeitam à evolução integral de cada jogadora e à aprendizagem implicada, segundo as referências e critérios definidos. Esse facto pode ser verificado por via de duas grandes evidências: (i) a qualidade de jogo que, de forma consistente, a equipa apresentou ao longo do período competitivo, naturalmente associada, como previsto, ao aumento da sua eficácia e do seu sucesso desportivo, bem como a uma qualidade estética e espetacular que pensamos ter elevado o futebol feminino em geral, e dignificado o clube que representa em particular, dada as exigências colocadas pela sua dimensão socio desportiva; e (ii) o aumento significativo do volume e percentagem total de jogadoras da equipa convocadas para as respetivas seleções nacionais – 13 das 17 jogadoras da equipa foram convocadas a integrar as equipas nacionais ao longo da época.

Quisemos demonstrar a convicção de que a busca pelo resultado deve ser reconhecidamente entendida não enquanto fim, mas enquanto implicação de um fim edificado numa viagem processual. E quanto aos objetivos competitivos, assinala-se a conquista do bicampeonato nacional de juniores, um marco que não deve deixar de ser relevado e que coroa efetivamente a qualidade do processo de trabalho.

No plano individual, refiro com satisfação o cumprimento do conjunto de objetivos *a priori* enunciados e que certamente representarão passos sólidos em frente no caminho da evolução profissional: o desenvolvimento e aperfeiçoamento do domínio da competência e conhecimentos técnicos, a validação empírica de conceções e orientações conceptuais e metodológicas pessoais, mas fundamentalmente, a evolução profissional e pessoal no âmbito social e relacional proporcionada pela vivenciação experimental do treino, quer com os colegas de equipa técnica, com colaboradores e responsáveis do clube, mas nomeadamente, com as jogadoras – cujo clima relacional, não obstante marcado por um significativo grau de exigência, nunca deixou de ser pedagógico, saudável e, assim, positivo.

No rescaldo do fecho desta época desportiva, deste estágio académico e desta etapa de formação em particular, e somatizadas todas as reflexões e emoções geradas ao longo do trajeto, é com expectativa, mas tranquilidade e segurança, que aguardo a possibilidade de no futuro poder exercer a minha função e contribuir para o quadro de um contexto de rendimento máximo e completamente profissional no âmbito de treino de Futebol, seja no plano do futebol feminino ou masculino. Experimentando, e tendo a possibilidade de maximizar a gestão dos recursos humanos, materiais, espaciais e temporais diferenciados naturalmente

caracterizadores desses patamares de desempenho. Reconhecendo existir margem em pontos de evolução pessoal para que o alcance de patamar se dê de forma ainda mais sólida, designadamente no que diz respeito ao domínio de conhecimentos que, de forma paralela, mas em sentido convergente as diversas áreas das ciências do desporto geram no sentido de otimizar o rendimento desportivo.

Deixo, terminando, uma nota acerca do Futebol Feminino, particularmente no caso nacional. Um fenómeno desportivo que desde há relativamente pouco tempo vem crescendo de forma sustentada e estruturada no nosso país, e que, com grande grau de certeza, dado o trabalho, investimento e qualidade, essencialmente humana, que aloca, numa perspetiva diacrónica, apresenta a possibilidade de favoravelmente ultrapassar todas as expectativas relativamente ao seu potencial desportivo, à qualidade das jogadoras e do seu jogo e, possivelmente, marcar uma evolução no plano sociocultural no que concerne a questões de diferenciação de género, na vida social em geral, e no desporto em particular.

Referências bibliográficas

- Amieiro, N. (2016). O Exercício de Treino aos Olhos do Enquadramento Conceptual e Metodológico da Periodização Tática. *Treino Científico*, (30), 16-18.
- Azevedo, J. (2011). *Por dentro da tática - A construção de uma forma de jogar específica*. Lisboa: Prime Books.
- Bertrand, Y., & Guillemet, P. (1994). *Organizações: Uma Abordagem Sistémica*. Lisboa: Instituto Piaget.
- Billat, V. (2013). *VO2max à l'épreuve du temps*. Bruxelles: Éditions De Boeck.
- Carvalho, C. (2001). *No treino de futebol de rendimento superior. A recuperação é...muitíssimo mais do que "recuperar"*. Braga: Liminho, Indústrias Gráficas Lda.
- Cassidy, T., Jones, R., & Potrac, P. (2004). *Understanding Sports Coaching – The social, cultural and pedagogical foundations of sports coaching*. Londres: Routledge.
- Costa, H. (2016). “Treino meu, treino meu, diz-me lá quem sou eu!”. *Treino Científico*, (30), 19-20.
- Damásio, A. (1994). *O Erro de Descartes. Emoção, Razão e Cérebro Humano*. Mem Martins: Publicações Europa América.
- Frade, V. (1990). *A interação, invariante estrutural da estrutura do rendimento do Futebol, como objeto de conhecimento científico. Uma proposta de explicitação de causalidade*. Projeto de provas de doutoramento (não publicado), FCDEF-UP.
- Garganta, J. (1997). *Modelação Tática do Futebol. Estudo da organização ofensiva de equipas de alto nível de rendimento* (Dissertação de doutoramento não publicada). FCDEF-UP, Porto.
- Le Moigne, J.L. (2009). As ciências de ingenium, apostas epistemológicas. In E. Morin & J.L. Le Moigne (Eds.), *Inteligência da Complexidade – Epistemologia e Pragmática* (pp. 391-420). Lisboa: Instituto Piaget.
- Le Moigne, J.L. (1990). *La modélisation des systèmes complexes*. Paris: BORDAS.
- Maciel, J. (2016). Estratégia?! A minha avó sempre me dizia: “cuidado, não confundas o ... com as calças”. *Treino Científico*, (30), 23-26.
- Maciel, J. (2011). *Não o deixes matar o bom futebol e quem o joga*. Lisboa: Chiado Editora.
- Morin, E., & Le Moigne, J.L. (2000). *A Inteligência da Complexidade*. São Paulo: Petrópolis.
- Oliveira, B., Amieiro, N., Resende, N., & Barreto, R. (2006). *Mourinho – Porquê tantas vitórias?* Lisboa: Gradiva.

- Oliveira, J. & Tavares, F. (1996). *Estratégia e Tática nos Jogos Desportivos Coletivos*. Vila do Conde: Tip. Minerva.
- Passos, P. (2013): *Comportamento Motor, Controlo e Aprendizagem*. Cruz Quebrada: Edições FMH.
- Reis, J. (2016). “Abrindo as portas” da Complexidade do Morfociclo Padrão – Parte 1. *Treino Científico*, (29), 14-16.
- Reis, J. (2016). “Abrindo as portas” da Complexidade do Morfociclo Padrão – Parte 2. *Treino Científico*, (30), 7-9.
- Romano, J. (2007). O enquadramento conceito-metodológico pluridimensional da intensidade – a filogénese de um conceito. [ed.] Mestre José Guilherme Oliveira. *Monografia realizada no âmbito da disciplina de Seminário do 5º ano de licenciatura em Desporto e Educação Física, na área de Alto Rendimento - Faculdade de Desporto da Universidade do Porto*.
- Silva, M. (2016). *O treinar e o jogar no futebol, que a bordagem fisiológica para o jogar bem?* Tese Curso Uefa Pro, Federação Portuguesa de Futebol.
- Silva, M. (2008). *O desenvolvimento do jogar, segunda a Periodização Tática*. Vigo: MCsports.
- Vieira, M. (2016). A Plasticidade do Cérebro do Jovem Talento no Futebol. Da percepção à Ação, passando pela Intenção ao Jogar. *Treino Científico*, (30), 21-22.