

RICARDO ALVES NAIA

**RELATÓRIO FINAL DE ESTÁGIO REALIZADO NA
EQUIPA DE JUNIORES C (SUB-15) DO C. F. “OS
BELENENSES”**

Orientador: Prof. Doutor Jorge Castelo

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

**Lisboa
2013**

RICARDO ALVES NAIA

**RELATÓRIO FINAL DE ESTÁGIO REALIZADO NA
EQUIPA DE JUNIORES C (SUB-15) DO C. F. “OS
BELENENSES”**

Relatório de estágio profissionalizante elaborado para a obtenção do grau de Mestre em Treino Desportivo com especialização em Formação do Jovem Desportista conferido pela Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias.

Orientador: Prof. Doutor Jorge Castelo

Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias

Faculdade de Educação Física e Desporto

Lisboa

2013

Agradecimentos

À minha **Mãe**, pela educação e valores transmitidos assim como pelo apoio e incentivo constantes.

Ao **Martim** que, fruto da minha dedicação ao trabalho realizado e aos períodos que implicaram a minha ausência, foi com toda certeza a pessoa mais sacrificada.

À **Sónia** pela compreensão, paciência e carinho, suportando-me incondicionalmente nos momentos menos bons.

À minha restante **Família** por tudo o que significam para mim.

Ao Professor Doutor **Jorge Castelo** pelos ensinamentos e apoio no decorrer do Mestrado assim como pela disponibilidade demonstrada e acompanhamento efetuado ao longo do estágio.

Ao Professor Doutor **Jorge Proença**, diretor do Curso de Mestrado em Treino Desportivo, que sempre demonstrou uma grande sabedoria levando-me muitas vezes a refletir sobre determinados temas relacionados com o treino.

À **Direção, Treinadores e Funcionários** do **Clube de Futebol “Os Belenenses”** pela maneira como me receberam no clube.

Ao treinador **Luís Bandeira** e restante **equipa técnica** pelo conjunto de conhecimentos teóricos e práticos partilhados durante o ano de Estágio.

A todos os **colegas de Mestrado** pela partilha de conhecimentos, pela amizade e pelo companheirismo demonstrados.

A todos...um muito Obrigado.

Resumo

Este relatório surge no âmbito da realização do estágio profissionalizante integrado no Mestrado em Treino Desportivo com especialização em Formação do Jovem Desportista ministrado pela Faculdade de Educação Física e Desporto da Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias de Lisboa.

Estando contextualizado no futebol formação, o estágio realizou-se na equipa de Júniores C (Sub-15) do Clube de Futebol “Os Belenenses” (CFB), que disputou o Campeonato Nacional de Júniores C organizado pela Federação Portuguesa de Futebol (FPF) na época desportiva 2011/2012. Com a elaboração deste relatório pretendeu-se descrever o modelo de jogo adotado, assim como os métodos e meios utilizados no processo de treino, com vista à operacionalização da forma de jogar pretendida, fundamentando e refletindo acerca das ações e decisões tomadas ao longo da época.

O relatório encontra-se estruturado do geral para o particular, estando dividido em três tipos de planeamento: (1) Planificação Conceptual, onde se efetua uma caracterização geral da equipa no início da época, assim como o contexto competitivo onde se integrou, a descrição detalhada do modelo de jogo adotado e a apresentação dos objetivos gerais e específicos propostos à equipa; (2) Planificação Estratégica, onde se insere o planeamento e periodização anual definida, o a descrição do processo de observação e análise, o detalhe do microciclo padrão, a descrição dos métodos e meios de treino utilizados, concluindo com uma análise e reflexão acerca dos valores estatísticos observados ao longo da época; (3) Planificação Tática, que engloba todas as ações, decisões e reações observadas durante e imediatamente após a competição.

Palavras-chave: Planeamento, Periodização, Modelo de Jogo, Processo de Treino, Métodos de Treino, Futebol Formação, Competição, Treinador.

Abstract

This report comes under the professional traineeship in the Master's degree in Sports Training – Slope of Training Young Sportsman administered by the Faculdade de Educação Física e Desporto of Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias, Lisbon.

Being contextualized in youth soccer training, this stage took place in the Junior C football team (Under-15) of Football Club "Os Belenenses" (CFB), who played the Junior C National Championship organized by the Federação Portuguesa de Futebol (FPF), in the sports season 2011/2012. The aim of this report is to describe the style of play adopted and the methods and means used in the training process to operationalize the desired style, supporting and reflecting about the actions and decisions made throughout the entire season.

The report is structured from the general to the particular, being divided into three types of planning: (1) Conceptual Planning, where conducts a general characterization of the team early in the season as well as the competitive context in which is incorporated, a detailed description of the game model adopted and the presentation of the general and specific objectives proposed to the working group, (2) Strategic Planning, which includes the planning and annual periodization, the detail of the observation and analysis process, the description of the training methods and means used within the training processing, concluding with an analysis and reflection on the observed statistical values, (3) Tactical Planning, which includes all actions, decisions and reactions observed during and immediately after the competition.

Keywords: Planning, Periodization, Game Model, Training Process, Training Methods, Youth Soccer, Competition, Coach.

Abstracto

Este informe se produce en el marco del período de prácticas profesionales en la Maestría en Entrenamiento Deportivo - Pendiente de Formación del Joven Deportista administrado por la Faculdade de Educação Física e Desporto de la Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias, Lisboa.

Al estar contextualizada en el entrenamiento de fútbol juvenil, esta etapa se llevó a cabo en el equipo de fútbol junior C (Sub- 15) del Clube de Futebol "Os Belenenses" (CFB), que jugó el campeonato nacional junior C organizado por la Federação Portuguesa de Futebol (FPF), en la temporada deportiva 2011/2012. El objetivo de este informe es describir el estilo de juego adoptado y los métodos y medios utilizados en el proceso de capacitación para poner en funcionamiento el estilo deseado, apoyar y reflexionar sobre las acciones y decisiones tomadas a lo largo de toda la temporada.

El informe está estructurado de lo general a lo particular, que se divide en tres tipos de planificación: (1) Planificación conceptual, donde lleva a cabo una caracterización general del equipo en inicio de la temporada, así como el contexto competitivo en el que se incorpora, un detallada descripción del modelo de juego adoptado y la presentación de los objetivos generales y específicos propuestos para el grupo de trabajo, (2) la Planificación estratégica, que incluye la planificación y periodización anual, el detalle del proceso de observación y análisis, la descripción de los métodos de entrenamiento y medios utilizados en el procesamiento de la formación, para concluir con un análisis y reflexión sobre los valores estadísticos observados, (3) la Planificación táctica, que incluye todas las acciones, decisiones y reacciones observadas durante e inmediatamente después de la competición.

Palabras clave: Planificación, Periodización, Modelo de juego, Proceso de formación, Métodos de entrenamiento, Fútbol juvenil, Competición, Entrenador.

Lista de abreviaturas e símbolos

ULHT – Universidade Lusófona de Humanidade e Tecnologias de Lisboa

CFB – Clube de Futebol “Os Belenenses”

DFJ – Departamento de Futebol Juvenil

AFL – Associação de Futebol de Lisboa

MJ – Modelo de Jogo

GR – Guarda-Redes

DL – Defesa Lateral

DD – Defesa Direito

DE – Defesa Esquerdo

DC – Defesa Central

MDF – Médio Centro Defensivo

MOF – Médio Centro Ofensivo

EXT – Extremo Esquerdo / Direito

AV – Avançado Centro

FPF – Federação Portuguesa de Futebol

AFL – Associação de Futebol de Lisboa

JDC – Jogos Desportivos Coletivos

MPG – Métodos de Preparação Geral

MEPG – Métodos Específicos de Preparação Geral

MEP – Métodos Específicos de Preparação

MPB – Manutenção da Posse de Bola

LTAD – Long-Term Athlete Development



– Jogador sem bola



– Jogador com bola



– Passe



– Deslocamento

Índice geral

Agradecimentos	3
Resumo	4
Abstract.....	5
Abstracto.....	6
Lista de abreviaturas e símbolos.....	7
Índice geral	8
Índice de figuras	11
1. Introdução.....	13
2. Enquadramento e Contextualização	15
2.1. Contexto legal	15
2.2. Contexto institucional e funcional	15
2.3. Contexto estrutural / organizacional	17
3. Planificação Conceptual	19
3.1. Análise da época desportiva anterior	19
3.2. A equipa para a nova época desportiva.....	21
3.2.1. Caracterização do plantel.....	21
3.2.2. Caracterização da equipa técnica.....	23
3.2.3. Contexto Competitivo	24
3.3. Revisão do modelo organizativo da equipa	26
3.3.1. Organização estrutural: sistemas de jogo	28
3.3.2. Organização defensiva.....	30
3.3.3. Transição ofensiva.....	32

3.3.4.	Organização ofensiva	33
3.3.5.	Transição defensiva	35
3.3.6.	Circulações táticas	36
3.3.7.	Esquemas táticos	39
3.4.	Definição de objetivos gerais e específicos	44
4.	Planificação Estratégica.....	46
4.1.	Periodização / Planeamento anual	46
4.2.	Observação e análise das equipas adversárias	47
4.3.	Microciclo de treino padrão	49
4.4.	O exercício e sua integração no processo de treino	50
4.5.	Taxonomia dos exercícios	53
4.5.1.	Métodos de preparação geral (MPG).....	55
4.5.2.	Métodos específicos de preparação geral (MEPG)	57
4.5.3.	Métodos específicos de preparação (MEP)	61
4.6.	Análise dos métodos de treino utilizados ao longo da época	69
5.	Planificação Tática	75
5.1.	Direção da equipa durante a competição	75
5.1.1.	Comunicação com os jogadores	76
5.1.2.	Ações pontuais de acordo com o resultado	77
5.1.3.	Substituições como meio operacional	77
5.2.	Direção da equipa durante o intervalo	77
5.3.	Ações após o final do jogo.....	78
6.	Síntese Final	80
6.1.	Conclusões	80

6.2. Perspetivas futuras	81
7. Referências Bibliográficas.....	83
8. Anexos	87

Índice de figuras

Figura 1: Planta do Complexo Desportivo do CFB.....	16
Figura 2: Estádio do Restelo.....	16
Figura 3: Organigrama do Departamento Futebol Juvenil	18
Figura 4: Plantel Iniciados B na época transata Vs posição	20
Figura 5: Época 2010/2011: Classificação final da equipa de Iniciados B. Fonte: www.afutebolisboa.org.....	20
Figura 6: Iniciados B - Evolução classificativa ao longo da época 2010/2011.....	21
Figura 7: Caraterização do plantel Iniciados A na época 2011/2012	23
Figura 8: Plantel Iniciados A do C.F. os Belenenses.....	23
Figura 9: Estrutura do Campeonato Nacional de Juniores C - 2011/2012	25
Figura 10: Tabela Classificativa – 1ª Fase do Campeonato Nacional de Juniores C / Série E	25
Figura 11: Redução em Estruturas Complexas. Fonte: http://www.efdeportes.com	27
Figura 12: Exemplo de grandes princípios nos 4 momentos do jogo. Fonte: http://organizacaodejogo.blogspot.pt/	27
Figura 13: Sistema de jogo preferencial 1-4-3-3	29
Figura 14: Sistema de jogo alternativo 1-4-4-2	29
Figura 15: Organização Defensiva – Aproximação Intersectorial	31
Figura 16: Organização Defensiva – Referência do Pressing	31
Figura 17: Transição Ofensiva – Aproveitamento de desequilíbrios	32
Figura 18: Transição Ofensiva – Saída da pressão.....	33
Figura 19: Organização Ofensiva – Combinações e equilíbrio ofensivo	34
Figura 20: Organização Ofensiva – Permutas no Meio Campo	35
Figura 21: Organização Ofensiva – Zonas de Finalização	35
Figura 22: Transição Defensiva – Pressão e linhas defensivas em profundidade	36
Figura 23: Circulações táticas iniciadas no sector defensivo	37
Figura 24: Circulação tática iniciada no sector intermédio	38
Figura 25: Lançamentos lateral no meio campo ofensivo.....	39

Figura 26: Lançamentos laterais a favor perto área.....	40
Figura 27: Lançamentos laterais a favor no meio campo defensivo	40
Figura 28: Lançamentos laterais a favor depois meio campo	41
Figura 29: Cantos Defensivos	42
Figura 30: Cantos Ofensivos	42
Figura 31: Livres laterais no meio campo ofensivo	43
Figura 32: Relação Modelo de Jogo ↔ Modelo de Análise ↔ Modelo de Treino. Castelo (2012)	48
Figura 33: Microciclo de Treino Padrão.....	50
Figura 34: Elementos estruturais do exercício de treino (Castelo & Matos, 2006).....	51
Figura 35: Taxionomias de Queiroz e Cook – Adaptado de Faria (2010)	54
Figura 36: Taxonomia de base dos exercícios de treino para o jogo de futebol (Castelo & Matos, 2006).....	55
Figura 37: Exercício de Preparação Geral.....	56
Figura 38: Exercício descontextualizado.....	57
Figura 39: Exercícios de Posse de bola e lúdico/recreativos.....	59
Figura 40: Exercício organizado em circuito	60
Figura 41: Exercício de finalização	62
Figura 42: Exercício metaespecializado	63
Figura 43: Exercício sectorial / intersectorial.....	64
Figura 44: Exercício padronizado.....	66
Figura 45: Exercício de situação fixa de jogo	67
Figura 46: Exercício competitivo	68
Figura 47: Métodos de treino utilizados ao longo da época	69
Figura 48: Plano de Formação do Atleta a Longo Prazo (Balyi).	71
Figura 49: Fases sensíveis para o desenvolvimento das capacidades motoras (Adaptado de Martin, 1982)	72
Figura 50: Métodos de treino utilizados por período	74

1. Introdução

Nas últimas décadas, temos vindo a observar uma evolução considerável das modalidades coletivas, nomeadamente o futebol. Fruto dessa evolução no contexto desportivo, surge a necessidade de um investimento por parte dos participantes, o qual tem impacto direto no aumento do período de envolvimento na prática desportiva, e por consequência na complexidade do papel do treinador (Serpa, 2003).

Segundo Curado (1982), o desenvolvimento desportivo tem que passar, obrigatoriamente, por uma formação sólida e contínua dos agentes desportivos. Sendo o treinador um dos agentes principais no que se refere ao processo de treino, o que se pede é uma grande competência, alicerçada numa sólida formação, a qual terá de ser, por um lado, multilateral, e por outro, especializada. O autor sugere ainda que os treinadores têm de saber tudo sobre a sua modalidade.

Partilhando do mesmo raciocínio, Reis (2008) e Serpa (2003) defendem que o desporto de jovens deve ser perspectivado numa lógica de médio e longo prazo, exigindo ao treinador uma preparação meticulosa, tendo consciência prévia de que o trabalho que se realiza num determinado momento terá implicações no desenvolvimento futuro do praticante, potenciando assim uma evolução consistente.

Para Ferreira (1983), citado por Casáis (2009), é nas etapas iniciais de formação que é criado o suporte de base para o futuro dos jovens futebolistas, sendo que o treino e a competição são os meios utilizados para a criação dos mesmos.

Para Proença (1986) o planeamento do treino permite definir objetivos, programar a intervenção provável, inventariar e mobilizar os meios necessários e estabelecer formas de regulação ou mecanismos de controlo, dando forma e transmitindo conteúdo à organização. Ao organizarmos o processo de treino estamos assim a retirar-lhe o carácter casuístico, substituindo-o assim por uma sistematização e ordenamento prévio. É então fundamental que o processo de treino seja planeado e organizado adequadamente, potenciando assim que os atletas possam atingir no futuro uma elevada prestação desportiva.

A opção pela realização do estágio profissionalizante integrado Mestrado em Treino Desportivo da Faculdade de Educação Física e Desporto da ULHT esteve relacionada com o facto

de pretender vivenciar uma experiência, acompanhando assim “in loco” o planeamento e a operacionalização implementada numa equipa de futebol formação pertencente a um clube conceituado a nível nacional, e observando que a aplicação prática dos conhecimentos adquiridos ao longo do mestrado tem uma enorme importância no processo de treino.

Segundo o regulamento do Mestrado de Treino Desportivo da Faculdade de Educação Física e Desporto da ULHT, o estágio foi organizado e orientado para a formação e habilitação profissional, sendo que no final o treinador deveria elaborar um relatório final com elevada cientificidade.

Assim, e de acordo com o regulamento, o presente relatório encontra-se estruturado de acordo com os seguintes pontos:

1. Introdução, onde é efetuada uma abordagem ao futebol formação, à necessidade de uma formação adequada, à importância do planeamento e da organização do processo de treino e por fim à caracterização geral do estágio.
2. Enquadramento e contextualização do estágio, onde é descrito o enquadramento e a contextualização legal, institucional e organizacional do estágio.
3. Planificação Conceptual, onde se caracteriza a equipa no início da época assim como o contexto competitivo onde se integrou, descreve detalhadamente do modelo de jogo adotado e se apresentam os objetivos gerais e específicos propostos ao grupo de trabalho.
4. Planificação Estratégica, onde é apresentado o planeamento e periodização anual inicialmente definida, o detalhe do processo de observação e análise, o detalhe do microciclo padrão, a descrição dos métodos e meios de treino utilizados e correspondente análise e reflexão acerca dos valores estatísticos observados ao longo da época.
5. Planificação Tática, que expõe todas as ações, decisões e reações observadas durante e imediatamente após a competição.
6. Síntese Final, onde é efetuada uma síntese global do trabalho desenvolvido ao longo do estágio assim como uma reflexão geral deixando algumas perspetivas futuras.

2. Enquadramento e Contextualização

2.1. Contexto legal

O estágio profissionalizante enquadra-se no plano de estudos do Mestrado em Treino Desportivo da Faculdade de Educação Física e Desporto da Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias (ULHT). A realização do estágio é considerada como uma das condições possíveis para a obtenção do grau de mestre, pois de acordo com a lei em vigor à data da realização do estágio, o ciclo de estudos conducente ao grau de mestre de um curso de especialização constituído por um conjunto organizado de unidades curriculares, integra uma dissertação ou estágio de natureza profissional objeto de relatório final (Artigo 20, D/L nº 107/2008 de 25 de Junho).

No âmbito legal acima descrito e fruto de um protocolo de colaboração celebrado entre a ULHT, o CFB e “Os Belenenses” – Sociedade Desportiva de Futebol, SAD, foi-me concedida a oportunidade de poder realizar o estágio profissional nesta instituição tendo como principal objetivo a obtenção do grau de mestre.

2.2. Contexto institucional e funcional

Alinhado com os estatutos aprovados em Assembleia Geral Extraordinária de 2 de Abril de 2009, o CFB é denominado uma associação desportiva, recreativa e cultural, com sede na Freguesia de Santa Maria de Belém, concelho de Lisboa.

A fundação do CFB ocorreu no ano de 1919 por Artur José Pereira. Considerado durante bastante tempo como sendo o melhor jogador português de sempre, após ter posto termo à sua carreira como jogador, tornou-se treinador do clube, tendo lançado e formado muitos dos grandes jogadores do Belenenses no primeiro quartel da sua existência.

Sendo um clube eclético, o Belenenses para além do futebol abarca um vasto leque de modalidades amadoras tais como o atletismo, andebol, hóquei, basquetebol, futsal, natação, rugby,

triatlo, voleibol ou o *paintball*. Tendo em consideração o trabalho desenvolvido nas camadas jovens e prestígio alcançado ao longo do seu historial, é considerado por muitos como umas das melhores escolas de formação desportiva em Portugal.

O complexo desportivo encontra-se localizado numa das zonas mais nobres da cidade de Lisboa, na Avenida do Restelo, rodeado por monumentos históricos como o Padrão dos Descobrimentos, o Mosteiro dos Jerónimos, a Ponte 25 de Abril e o Centro Cultural de Belém.

O Estádio do Restelo (Figura 3) foi inaugurado em 1956, e é parte integrante do Complexo Desportivo (Figura 2) que para além do estádio, abarca o campo relvado “Major Baptista Silva”, um campo sintético, o campo pelado “Maracananzinho”, o Pavilhão Gimnodesportivo “Acácio Rosa”, um Polidesportivo e as Piscinas Olímpicas.



Figura 1: Planta do Complexo Desportivo do CFB



Figura 2: Estádio do Restelo

No seu palmarés futebolístico conta com três Campeonatos de Portugal, três Taças de Portugal e um Campeonato Nacional da 1ª Divisão, perfazendo sete títulos máximos, conferindo-lhe a distinção do quarto clube em Portugal com mais troféus e internacionalizações.

Vários jogadores de renome passaram nas fileiras do clube dos quais se destacam o fundador José Artur Pereira, Augusto Silva, Matateu, Pepe, José Pereira, Artur Quaresma, entre outros.

Tendo uma presença meritória no panorama desportivo em Portugal, foi recebendo ao longo do seu historial várias condecorações, tais como:

Comendador da Ordem Militar de Cristo, em 1933

Oficial da Ordem de Benemerência, em 1935

Medalha de Mérito Desportivo, em 1946

Medalha de Mérito Desportivo, em 1956

Em 1960 o Belenenses é reconhecido como Instituição de Utilidade Pública, fruto da valorização e expansão da cultura física e das práticas desportivas em Portugal (D/L 43 153, 1960).

Relativamente ao contexto funcional, fui integrado na equipa técnica de Juniores C (Sub-15), onde realizei o estágio que teve a duração de sensivelmente nove meses e meio correspondentes a uma época desportiva (período de 15 de Agosto a 31 de Maio). Tive a oportunidade de desenvolver funções ativas ao nível do treino, mais concretamente no apoio direto ao treinador principal nas várias dimensões do processo de treino, das quais destaco o planeamento anual, a elaboração, condução e avaliação de exercícios de treino e a observação e análise dos jogos, culminando na elaboração do respetivo relatório para posterior análise. Durante cerca de dois meses tive a oportunidade de efetuar trabalho específico de treino com os guarda-redes.

2.3. Contexto estrutural / organizacional

No contexto atual, e relativamente à modalidade futebol, o CFB para além da equipa sénior profissional, é constituído por mais dez equipas não profissionais, correspondentes aos escalões de futebol formação. Fruto de um protocolo celebrado entre as escolas do A.C. Milan e o CFB, os

escalões de formação até aos Sub-14 inclusive passaram a ter uma gestão direta por parte do A.C. Milan. Os três restantes escalões da formação integram os quadros competitivos nacionais organizados pela FPF, concretamente os Juniores C (Sub-15), Juniores B (Sub-17) e Juniores A (Sub-19), encontram-se sob a gestão direta do Departamento de Futebol Juvenil (DFJ) que apresenta a seguinte estrutura organizacional:



Figura 3: Organograma do Departamento Futebol Juvenil

3. Planificação Conceptual

O planeamento e a periodização do treino têm vindo a merecer a atenção de vários autores conceituados no mundo do desporto. A operacionalização do processo de treino deverá ter por base um planeamento prévio estruturado e periodizado de modo a propiciar um ambiente favorável à evolução dos atletas. Segundo Proença (1986) “...*planear uma actividade pressupõe a definição prévia de objectivos e estabelecimento de uma direcção (estratégia) para os atingir e constitui a base segura para, após controlo, confirmar ou reorientar a estratégia definida*”. Na mesma linha de raciocínio, Petrovsky (1975, citado por Proença, 1986) afirma que a planificação é uma das partes mais importantes da direcção pedagógica e da organização do processo de Educação Física e Treino Desportivo.

Além de estruturar e organizar todo o processo de treino, o planeamento está intimamente ligado à possibilidade de antever o futuro, ajudando a prever alguns cenários hipotéticos que poderão ocorrer durante os vários períodos definidos no plano, facilitando a resolução de determinadas situações e potenciando a eficácia no treino e na competição.

Castelo (2009) define a planificação conceptual como o estabelecimento de um conjunto de linhas gerais e específicas que procuram direccionar e orientar a trajetória da organização da equipa no futuro próximo exprimindo-se no modelo de jogo da equipa e tem três objetivos fundamentais: 1) Analisar a situação atual da equipa, através da avaliação do trajeto na temporada competitiva anterior, 2) Rever o modelo organizativo da equipa, procurando descrever o modelo de jogo que se pretende no futuro e determinado os objetivos da época desportiva seguinte e 3) Elaborar programas de ação pragmática definindo os meios e métodos de treino para atingir os efeitos pretendidos.

3.1. Análise da época desportiva anterior

Na época desportiva 2010/2011, a equipa de Iniciados B (Sub-14) era constituída por vinte e três atletas, sete dos quais oriundos de outros clubes do território nacional:

Posição	Nº de Atletas
Guarda-Redes	3
Defesas	8
Médios	6
Avançados	6

Figura 4: Plantel Iniciados B na época transata Vs posição

Em termos de quadros competitivos, a equipa esteve integrada na Divisão de Honra do Campeonato Distrital de Juniores C, organizado pela Associação de Futebol de Lisboa (AFL). Nos últimos anos, tem-se observado um grande equilíbrio e uma enorme competitividade nesta divisão, fator potenciador da evolução dos atletas, pois não existem grandes diferenças qualitativas entre as equipas que o constituem, obrigando os atletas a superarem-se constantemente em cada ato competitivo.

Na época 2010/2011, a Divisão de Honra foi constituída por dezasseis equipas, sendo que cada uma realizou dois jogos com cada um dos adversários, em casa e fora, respetivamente. No final da época a equipa ficou classificada em décimo lugar. É importante salientar que a maioria das equipas integradas nesta divisão são equipas de Sub-15, ou seja, os jogadores tinham maioritariamente mais um ano que os jogadores da equipa do CFB. Em termos competitivos, tal facto poderá ter influenciado a classificação final.

CAMP DIST JUNIORES "C" (Inic) I DIVISÃO - HONRA

CL	CLUBES	JG	VT	EP	DR	MR	SF	PT
1	SPORTING SAD	30	27	2	1	132	22	83
2	BENFICA SAD	30	23	5	2	107	25	74
3	SACAVENENSE	30	21	3	6	90	37	66
4	CULTURAL	30	18	7	5	80	31	61
5	CASA PIA	30	14	8	8	55	40	50
6	LINDA VELHA	30	13	9	8	49	45	48
7	MAFRA	30	12	4	14	67	70	40
8	ODIVELAS	30	11	4	15	58	60	37
9	LOUREL	30	9	7	14	47	62	34
10	BELEN.SAD	30	9	6	15	45	57	33
11	ESTORIL	30	8	9	13	32	48	33
12	FUTEBOL BENFICA	30	9	5	16	32	61	32
13	CASCAIS	30	6	11	13	30	67	29
14	LOURINHANENSE	30	7	5	18	27	84	26
15	PONTE FRIELAS	30	4	6	20	40	86	18
16	COL SAO JOAO BRITO	30	1	5	24	20	116	8

Figura 5: Época 2010/2011: Classificação final da equipa de Iniciados B. Fonte: www.afutebolisboa.org

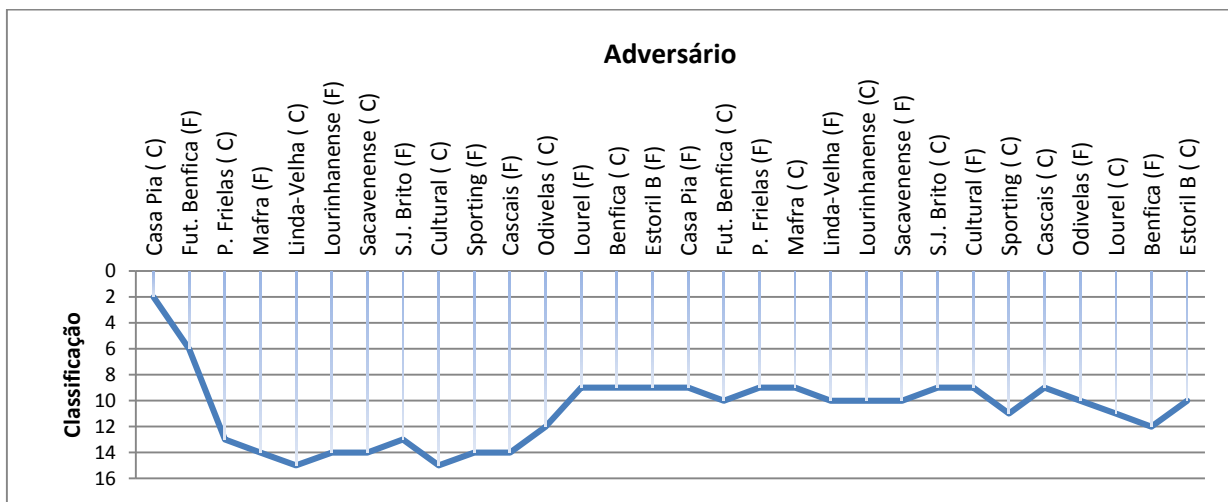


Figura 6: Iniciados B - Evolução classificativa ao longo da época 2010/2011

Ao analisarmos a evolução classificativa (figura 6), constatamos que durante a primeira volta a equipa oscilou consideravelmente, tendo estabilizado na segunda volta um pouco abaixo do meio da tabela. Tentei obter informação acerca dos métodos e meios de treino utilizados ao longo da época, assim como algumas *nuances* ou acontecimentos que pudessem ter tido impacto na performance da equipa, mas tal situação não foi viável, o que inviabilizou de efetuar uma relação hipotética entre os métodos de treino utilizados e a classificação apresentada.

Relativamente aos métodos de jogo, foi privilegiado no processo ofensivo o Ataque Organizado e no processo defensivo a Defesa à Zona. O sistema tático utilizado foi o 1-4-3-3 com dois médios defensivos.

3.2. A equipa para a nova época desportiva

3.2.1. Caracterização do plantel

A maioria dos atletas que constituíram o plantel na época desportiva 2011/2012 eram provenientes da equipa de Iniciados B do CFB, muitos deles representaram inclusivamente o clube em escalões inferiores ao longo do seu processo de formação, demonstrando a superação dos níveis

de exigência impostos num clube de referência ao nível nacional como é o caso do CFB. A este grupo juntou-se um conjunto de jogadores oriundos de outros clubes e de outros contextos competitivos, estando previamente referenciados, e cujo perfil técnico-tático se assemelhava ao dos jogadores que transitaram do escalão Iniciados B, isto é, jogadores considerados como tendo um potencial desportivo elevado. A integração destes novos atletas teve como principal objetivo colmatar algumas lacunas ou escassez de opções apresentadas para determinadas posições levando a um o acréscimo de valor do conjunto.

Na figura 7 estão caracterizados todos os jogadores que representaram a equipa de Iniciados A do CFB ao longo da época desportiva 2011/2012. A caracterização apresentada teve por base a informação fornecida pelos atletas, após o preenchimento da ficha individual do atleta distribuída no início da época (Anexo I).

#	Nome	Posição	Clube Anterior	Observações
1	André Santos	DC	C.F. Belenenses	
2	Assmiou Bah	AV	Sem clube	Jogador estrangeiro. Não foi inscrito por falta de passaporte
3	Bernardo Ramos	MDF	C.F. Belenenses	
4	Bruno Saraiva	DD	C.F. Belenenses	
5	Bruno Pires	AV	Sporting C.P.	
6	Carlos Lopes	EXT	S.L. Benfica	Integrou o plantel em Dezembro
7	Cláudio Simões	MOF	C.F. Belenenses	
8	Cláudio Tavares	MDF	C.F. Belenenses	Saiu em Outubro / Novembro
9	Diogo Czarnieski	AV	Ponte Preta	Jogador estrangeiro. Não foi inscrito por falta de passaporte
10	Diogo Soares	MOF	C.F. Belenenses	
11	Francisco Matos	MDF	S.L. Benfica	Saiu em Outubro / Novembro
12	Frederico Batista (Fred)	DD	C.F. Belenenses	
13	Gonçalo Canhoto	DE	S.L. Benfica	Saiu em Outubro / Novembro
14	Henrique Graça	EXT	C.F. Belenenses	Saiu em Outubro / Novembro
15	João Cabrito	MDF	C.F. Belenenses	
16	Jorge Jesus	DC	C.F. Belenenses	Saiu em Novembro / Dezembro
17	Márcio Delgado	EXT	Vitória de Setúbal	
18	Miguel Freches	EXT	Corroios	

19	Pedro Fonseca	MDF	C.A.C. Pontinha	Integrou o plantel em Dezembro
20	Pedro Guimarães	DE	C.F. Belenenses	
21	Rafael Pereira (Rafa)	GR	S.L. Benfica	
22	Rafael Pio	DC	Sporting C.P.	Saiu em Janeiro
23	Renato Bouça	GR	C.F. Belenenses	
24	Ricardo Amaral	EXT	C.A.C. Pontinha	
25	Rúben Tavares	DC	C.F. Belenenses	
26	Sandro Policarpo	MOF	C.F. Belenenses	Saiu em Outubro / Novembro
27	Tiago Cabral (Calila)	AV	C.F. Belenenses	Saiu em Janeiro
28	Tiago Guerreiro	MDF	C.F. Belenenses	
29	Tiago Martins	GR	Damaiense	Saiu em Outubro / Novembro

Figura 7: Caracterização do plantel Iniciados A na época 2011/2012

De realçar que à medida que a época desportiva foi progredindo, o número de jogadores do plantel foi diminuindo, tendo estabilizado em janeiro nos 20 elementos. Esta redução foi a consequência de inúmeros fatores que levaram a que alguns atletas optassem por abandonar o clube.



Figura 8: Plantel Iniciados A do C.F. os Belenenses

3.2.2. Caracterização da equipa técnica

A equipa técnica dos Júniores C / Sub-15 do CFB era constituída por um treinador principal, licenciado em Educação física e com curso de treinadores de nível III - UEFA Advanced, ministrado pela FPF; por um treinador adjunto igualmente licenciado em Desporto e Educação Física; por cinco treinadores estagiários/adjuntos cujas funções englobavam a condução, o controlo e a supervisão de exercícios de treino, a elaboração e realização de exercícios específicos para o treino de guarda-redes, assim como a observação, recolha estatística e a análise de jogos; por um psicólogo do desporto (estagiário) e por um delegado que se disponibilizava a apoiar na logística necessária, quer durante os treinos, quer durante a competição.

Todas as decisões tomadas em termos de conceção, planeamento e operacionalização do treino foram fruto das ideias e conceções do treinador principal, ressalvando que o mesmo esteve sempre recetivo à exposição das ideias e conceitos dos seus treinadores adjuntos, tendo existido liberdade suficiente para podermos intervir no processo de treino, assim existisse o consenso prévio entre os treinadores.

3.2.3. Contexto Competitivo

Na época desportiva 2011/2012, a equipa de Iniciados A do CFB integrou a série E do Campeonato Nacional de Júniores C, quadro competitivo organizado pela FPF que apresenta a seguinte estrutura:

Campeonato Nacional Juniores C

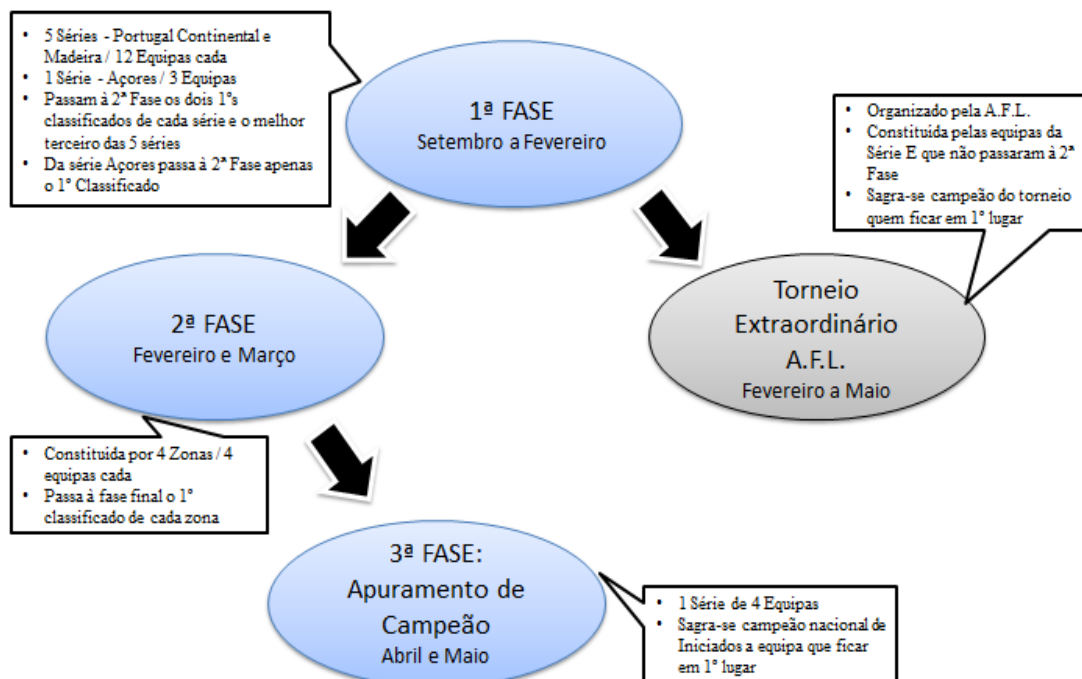


Figura 9: Estrutura do Campeonato Nacional de Juniores C - 2011/2012

SERIE "E"

CLASSIFICAÇÃO

RESULTADOS

ESTATÍSTICAS

+	Pos.	Equipa	P	J	V	E	D	GM	GS
▼	1	BENFICA	64	22	21	1	0	114	6
▼	2	SPORTING	60	22	20	0	2	109	15
▼	3	SG SACAVERNENSE	42	22	12	6	4	39	26
▼	4	CF OS BELENENSES	40	22	12	4	6	57	25
▼	5	CAC PONTINHA	35	22	10	5	7	35	29
▼	6	AD OEIRAS	29	22	8	5	9	39	34
▼	7	ESTORIL PRAIA	28	22	7	7	8	28	26
▼	8	CALDAS SPORT CLUBE	28	22	9	1	12	37	44
▼	9	GINASIO C CORROIOS	22	22	6	4	12	30	44
▼	10	REAL SPORT CLUBE	19	22	5	4	13	27	39
▼	11	FUT. CLUBE ALVERCA	10	22	3	1	18	21	66
▼	12	GD NAZARENOS	0	22	0	0	22	5	187

Figura 10: Tabela Classificativa – 1ª Fase do Campeonato Nacional de Juniores C / Série E

3.3. Revisão do modelo organizativo da equipa

Para Teodurescu (1984), o Modelo de Jogo (MJ) é uma referência, construída a partir de outras referências de ordem de rendimento superior que postulam um conjunto de ações individuais e coletivas dos jogadores e da equipa integradas com o espírito físico e psíquico característico do jogo individuais e coletivas dos jogadores e da equipe, integradas com o espírito físico e psíquico característico do jogo.

Mourinho (2006) afirmou que ter um modelo de jogo definido é o mais importante para uma equipa de futebol, e tal modelo é um conjunto de princípios que dão organização à sua equipa.

De facto, o modelo de jogo não é mais que a operacionalização das ideias do treinador (Oliveira, 2003), isto é, um processo de visualização criado pelo treinador que permite que as imagens contidas no modo como se concebe o jogo se tornem realidade por intermédio das ações dos jogadores. Esta conjectura idealizada pelo treinador está sempre sujeita às interpretações dos jogadores e que, por sua vez, dependem das suas experiências anteriores, das suas capacidades cognitivas, das perspetivas e dos sentimentos e emoções associados aos momentos em que a confrontação se dá (Damásio, 1994).

De modo a simplificar a estrutura complexa que um jogo de futebol apresenta, Casarin e Oliveira (2010) sugerem que o modelo de jogo que se pretende operacionalizar seja reduzido em estruturas complexas (sem empobrecimento), tais como são os princípios e os momentos de jogo, ou seja, a desmontagem e hierarquização dos princípios e subprincípios que o treinador define para o modelo que se pretende operacionalizar, de modo a permitir uma melhor compreensão didática dos participantes do processo. Estes princípios compreendem uma relação específica com os vários momentos de jogo (Gomes, 2006).

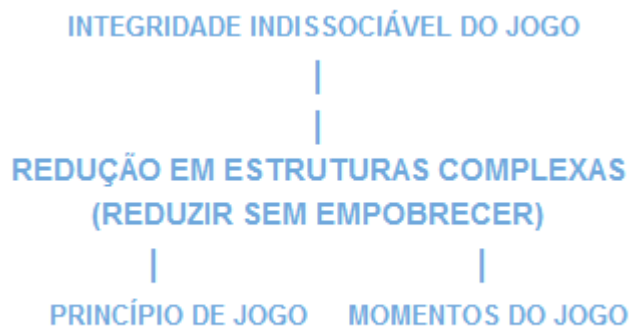


Figura 11: Redução em Estruturas Complexas. Fonte: <http://www.efdeportes.com>

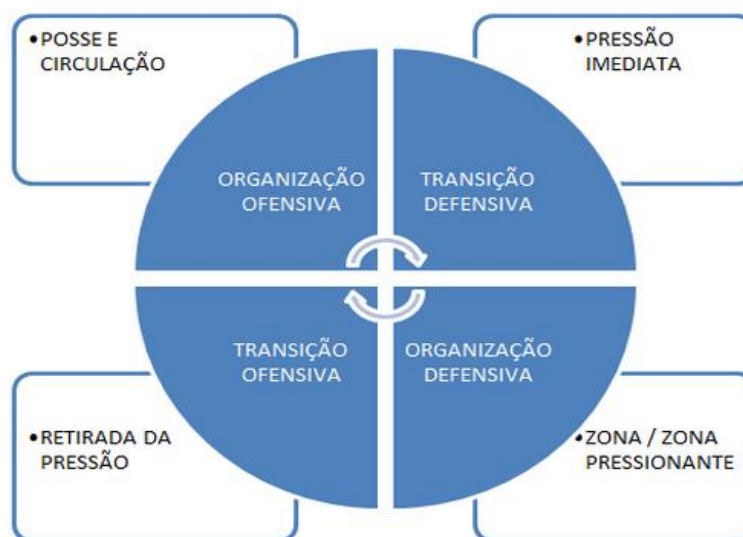


Figura 12: Exemplo de grandes princípios nos 4 momentos do jogo. Fonte: <http://organizacaodejogo.blogspot.pt/>

Assim, uma equipa, em cada momento do jogo procura influenciar o estado momentâneo do sistema, procurando manter de forma dinâmica uma estabilidade organizativa e causar desequilíbrios na organização da equipa adversária. Segundo Garganta (2001), a ação dos elementos de cada uma das equipas é caracterizada “por uma sucessiva alternância de estados de ordem e desordem, estabilidade e instabilidade, uniformidade e variedade”. Na prática, independentemente da equipa ter ou não a posse da bola, deve atacar e defender de forma simultânea, ou seja, ataca-se preparando para defender e defende-se preparando para atacar. O

desenvolvimento decisional e comportamental dos jogadores, ao procurar implementar o modelo de jogo, obriga a transitar de um nível estrutural e funcional para outros mais consistentes ou precários, consoante as alterações provocadas na configuração táctica que se verifica em cada situação de jogo.

Em conclusão, o jogo de futebol funciona e desenvolve-se na égide de estados transitórios, de fase para fase e de etapa para etapa dentro de cada fase do jogo; estabilidade dinâmica, regularidade e previsibilidade (ordem), perturbados por acontecimentos imprevistos e casuísticos geradores de desequilíbrio e de desordem organizacional.

3.3.1. Organização estrutural: sistemas de jogo

O modelo de jogo suporta-se em elementos estruturais específicos que derivam da conceção de jogo do treinador, da dimensão estrutural do modelo, da dimensão relacional do modelo e os princípios de orientação de intervenção táctica da equipa, perante as diferentes situações de jogo e ainda dos constrangimentos de ordem cultural, económica, e humana do clube.

Assim, sendo a natureza do subsistema estrutural consubstancia-se na dimensão estática, denominada de sistema de jogo ou dispositivo táctico, que corresponde ao posicionamento de jogo de base do jogador no espaço de jogo, e dinâmica que contém as tarefas e missões tácticas distribuídas aos jogadores.

Fruto da conceção de jogo do treinador e da dimensão estrutural do modelo, adotou-se o sistema de jogo 1-4-3-3 com a variante de dois médio-centro defensivos. Esta decisão teve por base alguns fatores previamente analisados tais como rotinas que a equipa possuía no ano transato e as características dos próprios jogadores.

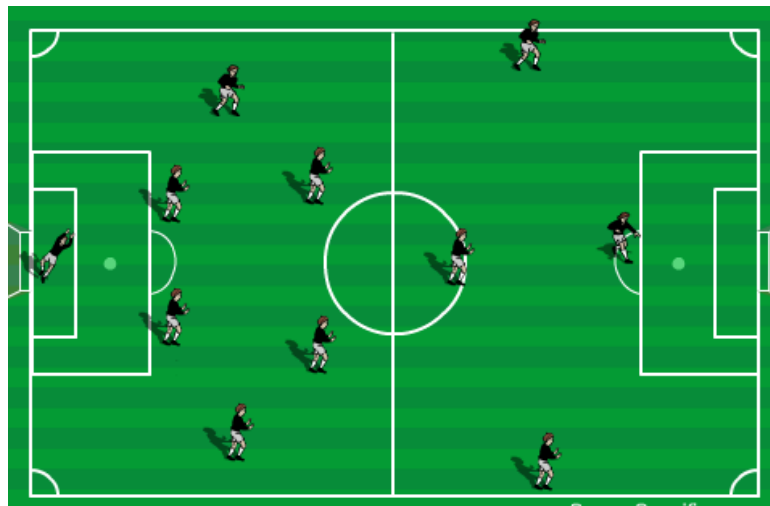


Figura 13: Sistema de jogo preferencial 1-4-3-3

Como sistema secundário optou-se pelo 1-4-4-2, tendo sido utilizado pontualmente no decorrer do campeonato, em jogos em que a equipa se encontrava em desvantagem no marcador e nos quais ainda existia probabilidade de poder chegar ao empate ou mesmo dar a volta ao resultado. Com esta alteração tática pretendia-se dar uma maior profundidade à equipa e colocar mais jogadores no sector ofensivo tentando criar situações de superioridade numérica perto da baliza adversária.

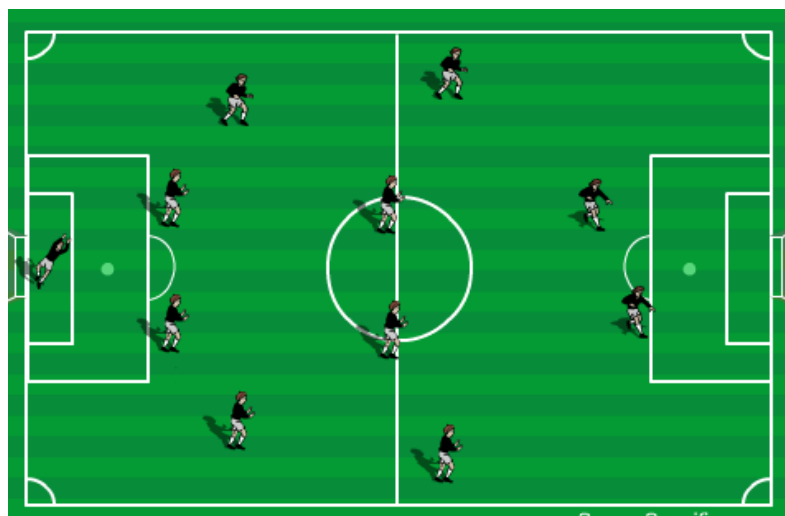


Figura 14: Sistema de jogo alternativo 1-4-4-2

3.3.2. Organização defensiva

A oposição efetuada a uma equipa, fase considerada como sendo fundamental num jogo de futebol, é representada pelo processo defensivo (Teodorescu, 1994). Esta fase visa a neutralização de todas as ações ofensivas do adversário em qualquer momento do jogo. É nesta etapa que a equipa tenta recuperar a bola (Castelo, 1996) sem cometer infrações e impedindo que o adversário atinga o objetivo do jogo, que é o golo (Teodurescu, 1994). Castelo (1996), divide o processo defensivo em três fases distintas: 1) o equilíbrio defensivo-relacionado com o posicionamento dos jogadores no espaço, ainda durante o processo ofensivo, 2) a recuperação defensiva-que se inicia e 3) defesa propriamente dita.

Os métodos utilizados pela equipa durante o processo defensivo foi a defesa em Zona Pressionante. Para Amieiro (2004), os dois tipos de organização defensiva (zonal e zona pressionante) são semelhantes, visto que a grande preocupação é fechar coletivamente os espaços de jogo. A grande diferença reside na agressividade com que se atacam esses espaços e o portador da bola.

Macro Princípios:

- Concentração Defensiva e respetiva aproximação intersectorial
- Defender em Quatros linhas
- Zona Pressionante – Pressing médio

A equipa em organização defensiva tinha referências definidas que ditavam a execução de um pressing ao portador da bola, consoante o sector onde a bola se encontrava. Caso o adversário (portador da bola) estivesse posicionado no seu sector defensivo, a equipa adotava um comportamento zonal sem existir qualquer pressing ao portador adversário. Se por outro lado a bola entrasse no sector intermédio e/ou defensivo, eram imediatamente adotadas duas estruturas distintas, um bloco pressionante junto do portador da bola e uma segunda linha zonal oferecendo coberturas e equilíbrios defensivos.

Neste momento de jogo deveria existir uma grande aproximação intersectorial consubstanciada por uma interajuda sucessiva entre os jogadores.

Em qualquer sector de jogo, a equipa deveria dominar todos os princípios de jogo específicos defensivos e saber defender em quatro linhas, apresentando um bom jogo de coberturas defensivas, controlando o espaço, a bola e o adversário.

Durante o processo defensivo, a equipa jogava com as linhas próximas (horizontal e verticalmente), basculando de acordo com o centro de jogo.

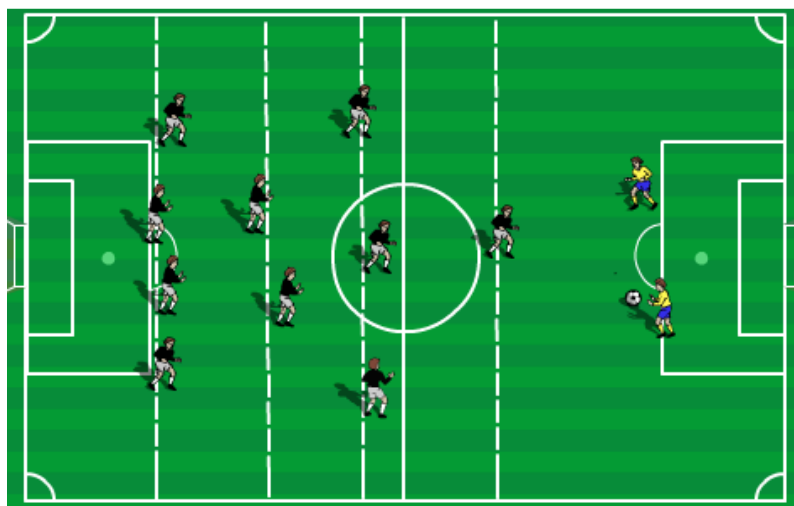


Figura 15: Organização Defensiva – Aproximação Intersectorial

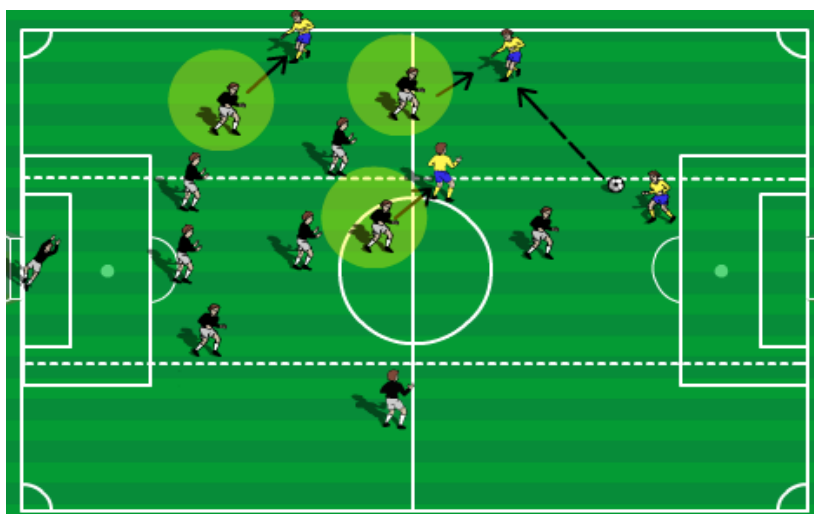


Figura 16: Organização Defensiva – Referência do Pressing

3.3.3. Transição ofensiva

A transição defesa-ataque é caracterizada pelas ações e comportamento individuais e coletivos no momento da recuperação da bola.

Macro Princípios:

- Procurar desequilíbrios na estrutura adversária através da mudança de ritmo
- Retirar a bola da zona de pressão
- Privilegiar a segurança quando a recuperação é efetuada no sector defensivo

Neste momento do jogo, a primeira preocupação do coletivo seria explorar alguns desequilíbrios momentâneos através de deslocamentos de rutura sobre a linha defensiva adversária por parte do avançado e movimentos diagonais realizados pelos extremos.

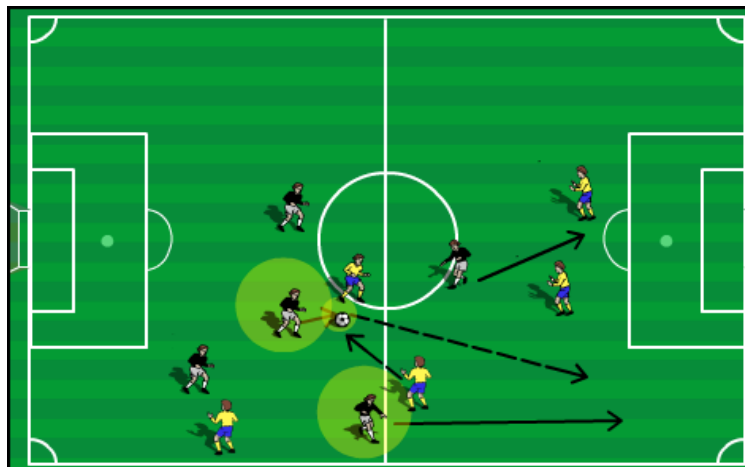


Figura 17: Transição Ofensiva – Aproveitamento de desequilíbrios

Caso não fosse possível efetuar o primeiro passe em profundidade, a sequência natural seria retirar a bola da zona de pressão através da rápida circulação de bola com combinações indiretas a um ou dois toques para o lado oposto ao centro de jogo. Esta situação era proporcionada pelas desmarcações de apoio da linha de cobertura oferecendo constantemente linhas de passe e comunicando constantemente com o portador da bola.

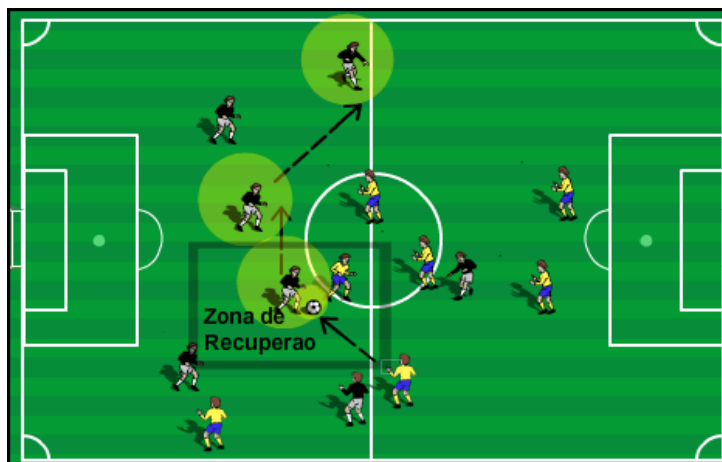


Figura 18: Transição Ofensiva – Saída da pressão

3.3.4. Organização ofensiva

Segundo Bayer (1994), o desenvolvimento do processo ofensivo acontece quando a equipa recupera a posse de bola e realiza um conjunto de intervenções motoras que permitem manter a posse de bola, estando na disposição de dar continuidade ao processo ofensivo na tentativa de conservar a posse, progredir com a bola para a baliza adversária e desequilibrar a defesa adversária e por fim tentar marcar golo.

O processo ofensivo é orientado pelos princípios base da penetração, cobertura ofensiva e mobilidade suportados pela criatividade e improvisação de cada jogador.

Macro Princípios:

- Criar largura e profundidade
- Procura de superioridade numérica nos corredores laterais
- Manter equilíbrio ofensivo (equipa estar preparada para defender)

Tentando aproveitar a elevada capacidade técnica individual patente nos jogadores que normalmente jogavam a extremos, optou-se por, numa primeira fase do processo ofensivo, tentar fazer chegar rapidamente a bola a um dos corredores laterais através de construção longa a partir dos centrais ou de um dos médios defensivos.

Entrando a bola num dos corredores, dar-se-ia início à segunda fase de construção do processo ofensivo. O DL procura subir no terreno com objetivo de criar uma superioridade numérica no corredor. Nesta fase normalmente entram em ação direta no centro de jogo o MOF através com movimentos de apoio ao EXT, o DL com movimentos de rotura em *overlap*, e o AV, ou com movimentos de apoio frontal entre-linhas ao EXT ou de afastamento, levando normalmente consigo um ou dois DC que o marcam, com o objetivo de criar espaços para penetração.

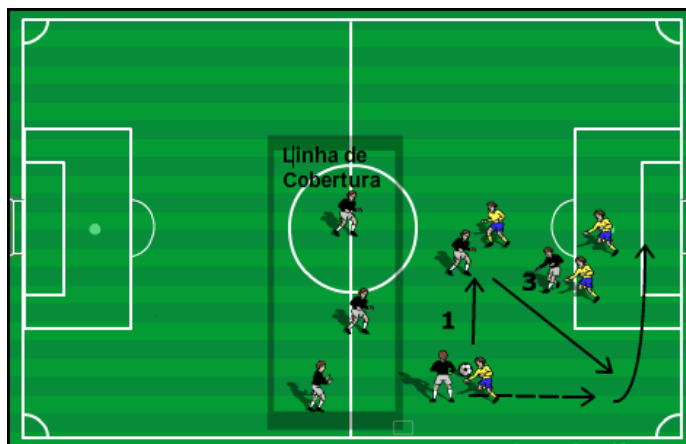


Figura 19: Organização Ofensiva – Combinações e equilíbrio ofensivo

O equilíbrio ofensivo era normalmente garantido pelos dois MDF e as trocas posicionais só eram permitidas entre os jogadores do meio campo, mais concretamente quando um dos MDF, através da mobilidade, efetuava desmarcações de apoio no meio campo ofensivo aos DL ou EXT, e o MOF baixava oferecendo cobertura ao colega.

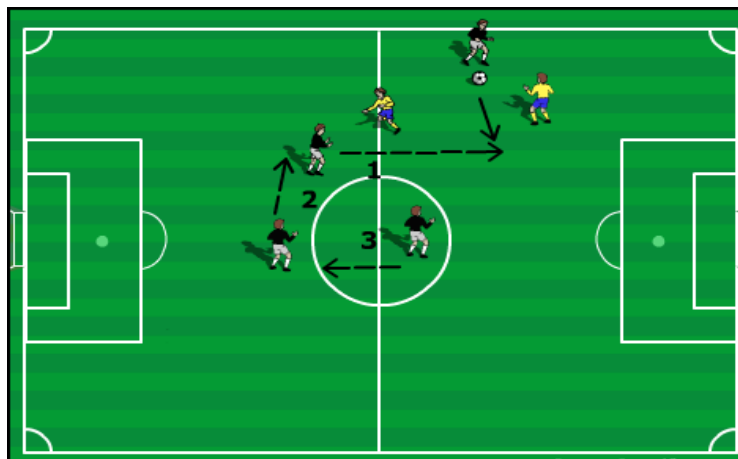


Figura 20: Organização Ofensiva – Permutas no Meio Campo

Na última fase do processo ofensivo, as situações de finalização resultantes de cruzamentos do extremo ou defesa lateral, ou passes em rutura originados preferencialmente pelo médio ofensivo seriam espelhadas pela movimentação do avançado normalmente ao 1º poste e do extremo do lado oposto (movimento de aproximação ao 2º poste).

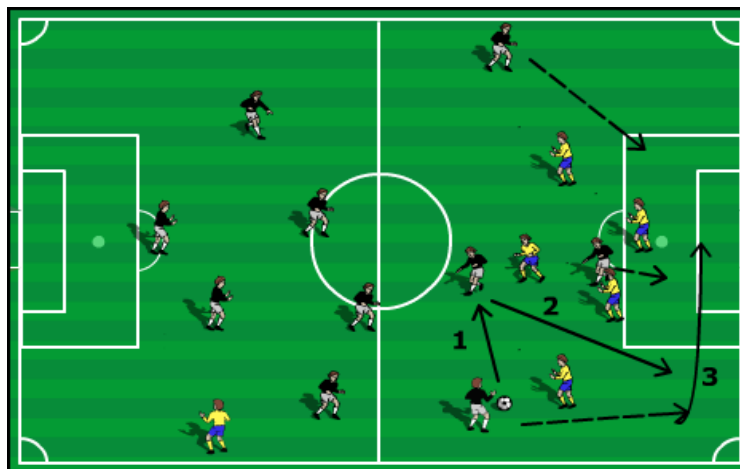


Figura 21: Organização Ofensiva – Zonas de Finalização

3.3.5. Transição defensiva

A transição ataque-defesa é caracterizada pelas ações e comportamento individuais e coletivos no momento da perda de bola.

Macro Princípios:

- Pressão imediata ao portador da bola e espaço circundante
- Fecho das linhas de passe no centro do jogo
- Criação de quatro linhas defensivas em profundidade

Após a perda de bola e aproveitando a ação das linhas de cobertura ofensivas existentes no momento anterior à perda, os jogadores no centro de jogo, devem tentar evitar ou retardar a progressão através da pressão ao portador e às linhas de passe mais próximas do mesmo.

Se por algum motivo o adversário conseguisse sair da zona de pressão, a equipa reorganizava-se no espaço, ocupando preferencialmente o corredor central e reduzindo o espaço intersectorial, formando quadro linhas defensivas em profundidade convidando o adversário a jogar para trás.

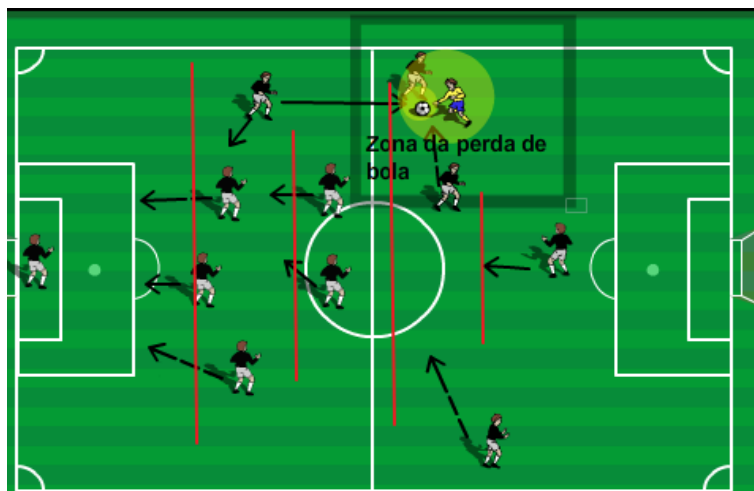


Figura 22: Transição Defensiva – Pressão e linhas defensivas em profundidade

3.3.6. Circulações táticas

Este tipo de exercícios foi utilizado como meio para o desenvolvimento de padrões ou rotinas de jogo que se manifestam na análise das regularidades comportamentais individuais e coletivas da equipa, as quais apresentam um elevado grau de probabilidade de ocorrerem, relativamente a outras plausíveis ou possíveis, tanto no ataque como na defesa (Castelo, 2011).

As figuras que se seguem evidenciam algumas rotinas de jogo exercitadas no processo de treino e colocadas em prática em alguns momentos de jogo ofensivo.

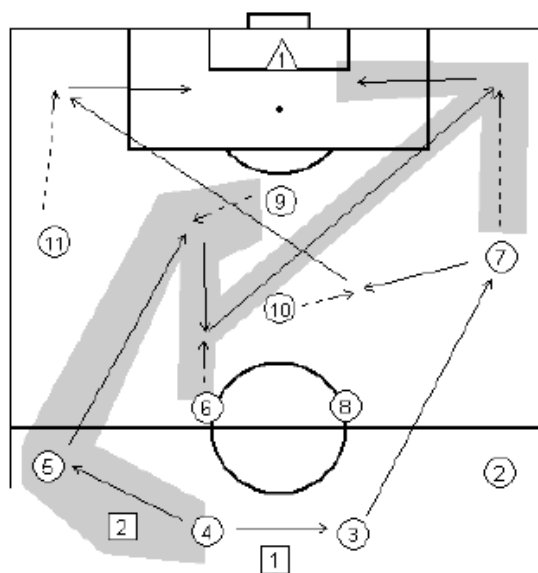


Figura 23: Circulações táticas iniciadas no sector defensivo

A figura demonstra duas circulações táticas distintas iniciadas a partir de um dos DC e efetuadas sem qualquer oposição.

Na primeira, o DC efetua passe para o DL que perante o movimento de apoio frontal do AV e respetiva comunicação verbal, efetua um passe rasteiro para o mesmo. Após receção de bola, o AV devolve a bola ao MDF (nº6) que com receção orientada efetua passe longo em diagonal para o EXT que se desmarca no corredor lateral oposto. EXT efetua receção da bola e cruza ao 2º poste. No momento da receção de bola pelo EXT (nº 7), o AV (nº9) efetua deslocamento ao 1º poste e o EXT do corredor oposto (nº 11) efetua deslocamento para o 2º poste.

Na segunda circulação, o objetivo é colocar rapidamente a bola no corredor lateral. Sendo assim, a bola circula de um central para o outro e este último a dois toques (receção orientada e passe rasteiro) coloca a bola no EXT do corredor lateral mais próximo. Após receção de bola, MOF (nº10) efetua desmarcação de apoio, para efetuar combinação direta com o EXT. De seguida o EXT recebe a bola perto da linha de fundo e cruza ao 2º poste. No momento da combinação direta, EXT do corredor oposto (nº11) prepara-se para efetua movimento de aproximação ao 2º poste, e AV efetua desmarcação circular e aparece no 1º poste.

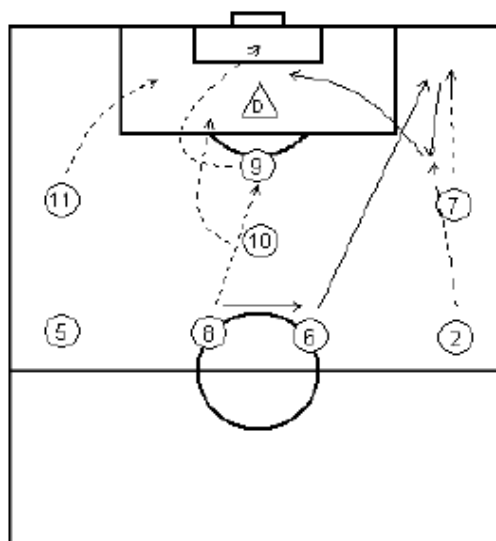


Figura 24: Circulação tática iniciada no sector intermédio

A figura 24 descreve uma rotina de jogo iniciada no sector intermédio por um dos MDF. Na primeira instância, o MDF (nº8) circula a bola para o apoio lateral (2º MDF – nº6) através de passe rasteiro. Após receção orientada, o MDF efetua passe longo para a linha de fundo, solicitando a desmarcação do EXT do corredor lateral mais próximo. Neste momento o DL faz desmarcação de apoio e solicita a bola ao EXT (portador da bola). Sem efetuar receção, DL efetua cruzamento de primeira. No momento do passe do EXT ao DL, existe uma mobilidade coletiva efetuada da seguinte forma:

- MDF que iniciou a circulação desloca-se para a posição do médio ofensivo ficando à entrada da área;
- MOF desloca-se para a marca de penalti;
- AV faz desmarcação circular e aparece no primeiro poste;
- EXT do corredor lateral oposto efetua movimentação ao 2º poste com o objetivo de tentar a finalização.

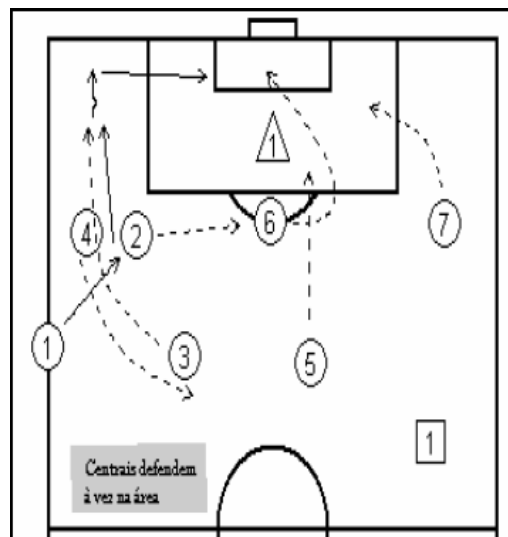


Figura 25: Lançamentos lateral no meio campo ofensivo

Na figura 25 observamos um padrão de jogo iniciado a partir de um lançamento de linha lateral no meio campo ofensivo efetuado pelo DC. Após o lançamento lateral efetuado para MOF (nº2), existe uma desmarcação do EXT (nº 3) em *overlap* para a linha de fundo, realizando uma troca posicional com o MDF (nº4). Neste momento o MOF (nº2) efetua combinação indireta com o EXT e este realiza cruzamento para a área. Por fim, e perante a oposição de um DC, o AV (nº6) efetua desmarcação circular ao primeiro poste, o 2º MDF desloca-se para a zona do penalti e o EXT do corredor lateral oposto efetua movimento diagonal ao 2º poste com o objetivo de finalizar perante oposição de um adversário (situação de 3x1 na grande-área).

3.3.7. Esquemas táticos

As situação de bola parada ou partes fixas do jogo é conseguida através da operacionalização de exercícios para o desenvolvimento de esquemas táticos, cujo objetivo principal é aprimorar a coordenação e a sincronização através de uma sequência comportamental individual e coletiva tentando encontrar as melhores condições de êxito com vista à concretização dos objetivos do ataque ou da defesa (Castelo, 2011).

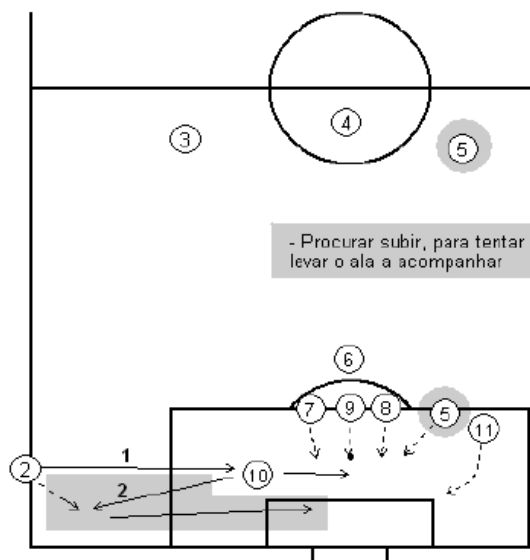


Figura 26: Lançamentos laterais a favor perto área

A figura 26 demonstra uma situação de bola parada, nomeadamente o aproveitamento dos lançamentos laterais quando o local do lançamento se encontra no enfiamento da grande área adversária. É efetuado um lançamento longo para o MOF que através de combinação direta devolve ao DL que efetuou ao lançamento e seguidamente cruza a bola preferencialmente ao 2º poste.



Figura 27: Lançamentos laterais a favor no meio campo defensivo

Nos lançamentos laterais a favor antes do meio campo (figura 27), o EXT inicialmente colocado a uma distância considerável da zona do lançamento lateral efetua movimento de aproximação para poder receber a bola no pé e devolver ao DL. O lançamento deveria ser efetuado ao longo da linha, existindo uma troca posicional entre o MOF ou AV e o EXT que faz movimento de aproximação.

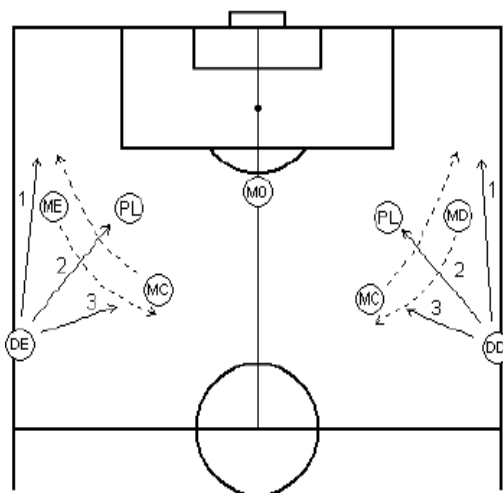


Figura 28: Lançamentos laterais a favor depois meio campo

Nos lançamentos laterais a favor depois do meio campo (figura 28), era pedido que se usasse preferencialmente as opções 1 e 2, e só em último caso opção 3, pois é na zona central que se encontra um maior aglomerado de jogadores da equipa adversária. A linha de passe 2 deveria ser ocupada pelo AV ou MOF, sendo que o EXT deveria ocupar uma zona central.

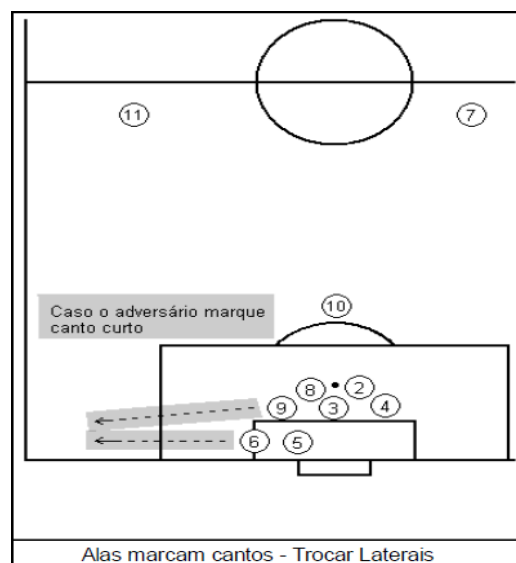


Figura 29: Cantos Defensivos

A figura 29 evidencia o posicionamento e deslocamentos nos cantos defensivos. Caso o adversário opta-se por realizar um canto curto, um MDF (nº6) e o AV (nº9) deveriam sair na contenção e cobertura defensiva respetivamente, tentando impedir a progressão e/ou cruzamento da equipa adversária. Neste tipo de lances deveria ser adotado o método defensivo zonal.

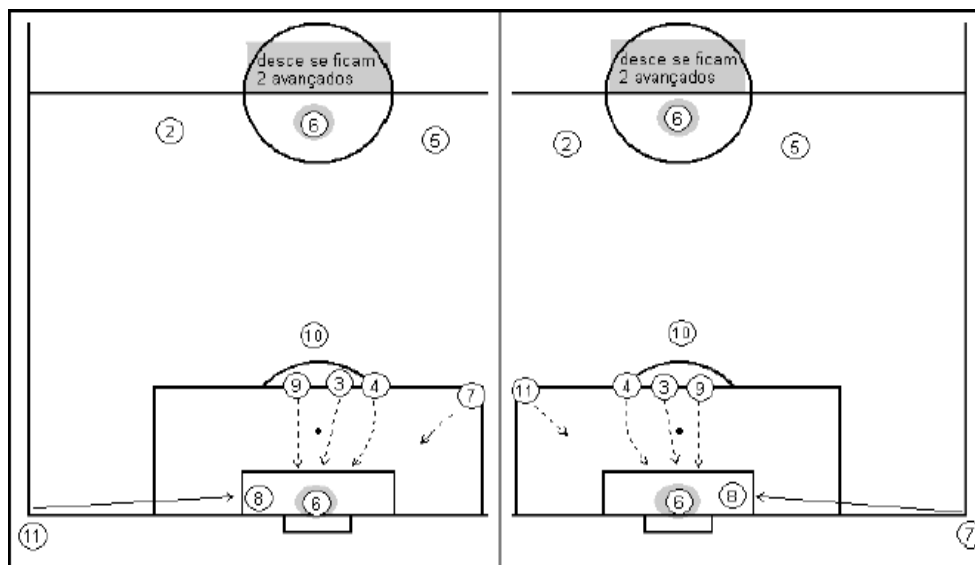


Figura 30: Cantos Ofensivos

A figura 30 demonstra o padrão de jogo efetuado nos cruzamentos ofensivos. O marcador seria sempre o EXT oposto ao da marcação, tentando cruzar a bola ao segundo poste.

Um dos MDF (nº6) tinha ordens para ficar junto ao guarda-redes adversário dificultando a ação do mesmo. Neste tipo de lances, os jogadores que deveriam estar no centro de jogo ou perto do mesmo, seriam os dois DC (nº 3 e 4), o AV (nº9) os EXT (um deles com a função de efetuar a marcação do pontapé de canto e o outro efetuando desmarcação ao segundo poste) e os três médios com funções distintas:

- Um dos MDF posicionar-se junto do guarda-redes;
- O outro MDF colocar-se junto ao primeiro poste;
- O MOF (nº10) ficar à entrada da área com o objetivo de ganhar as segundas-bolas.

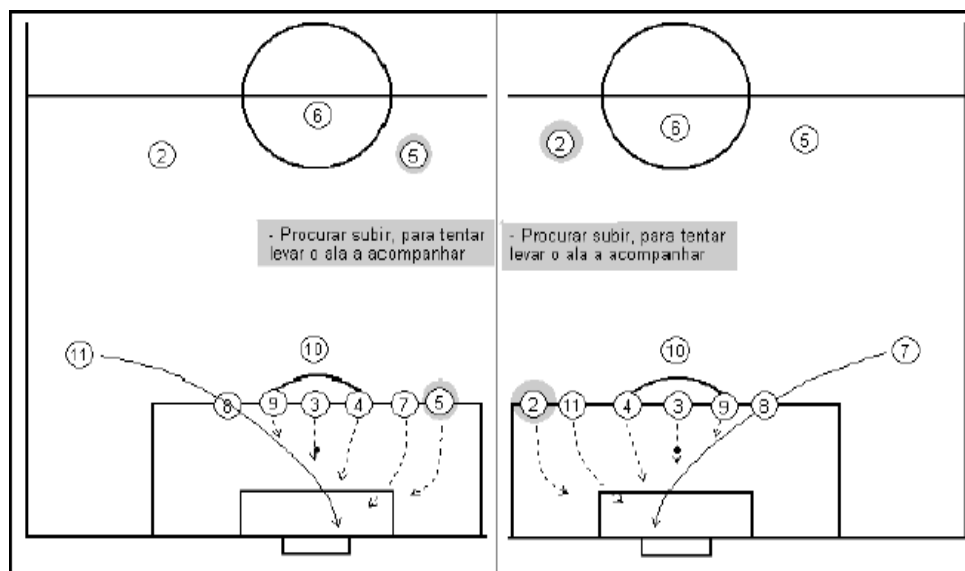


Figura 31: Livres laterais no meio campo ofensivo

A figura 31 descreve o posicionamento e as movimentações que deveriam existir na marcação de pontapés livres laterais (diretos ou indiretos) a partir do último terço ofensivo.

O marcador do lance deveria ser sempre o EXT do lado oposto e tinha o objetivo de colocar a bola em arco na direção do 2º poste.

Momento antes de ser efetuada a marcação do livre, quatro ou cinco jogadores deveriam efetuar deslocamentos para a área com o objetivo de tentar a finalização.

O número de jogadores que efetuavam o deslocamento (4 ou 5) dependia do comportamento do médio ala da equipa contrária:

- Caso o médio ala adversário acompanhasse a subida do DL, então o DL constituiria o quinto elemento na área;
- Caso contrário, a missão do DL do corredor oposto seria ficar no sector intermédio juntamente com o outro DL e um dos MDF, criando a superioridade numérica numa situação defensiva em caso de contra-ataque / ataque rápido da equipa adversária.

3.4. Definição de objetivos gerais e específicos

Para Deci e Ryan (2000) a definição de objetivos (realistas) é considerado como sendo um fator facilitador da motivação intrínseca do ser humano. Locke & Latham (1990), citados por Porém *et al.* (2001) afirmam que vários treinadores defendem que o sucesso no contexto desportivo está intimamente ligado à motivação inerente aos próprios atletas. Sabendo da importância que o fator motivacional poderá ter no rendimento dos jogadores, foram definidos objetivos gerais e específicos (competitivos) respeitando a filosofia, a cultura e os valores do clube. Seguindo este mote, foram definidos os seguintes objetivos:

- Evoluir do ponto de vista técnico-tático, físico e psicológico de modo probabilidade do atleta integrar o plantel de Juvenis no ano seguinte;
- Adquirir um conjunto de valores tais como a responsabilidade, o espírito de sacrifício, a capacidade de superação e a cooperação dentro de um grupo;
- Criar hábitos saudáveis promovendo o gosto pela prática desportiva;

- Garantir uma formação escolar positiva, através do apoio e acompanhamento individual do processo escolar de cada um dos jogadores;

Como objetivo competitivo, foi colocado à equipa o desafio de alcançar a qualificação para a 2ª fase do Campeonato Nacional de Iniciados, sabendo de antemão que na série onde o Belenenses ficou integrado, estavam equipas com o Sporting e Benfica e que para a fase final teriam apenas entrada direta os dois primeiros classificados e o melhor terceiro de cada série.

Ao longo da época foram definidos vários objetivos de realização orientados à tarefa, a, sendo considerados como um forte fator motivacional, alimentando o aumento da performance individual e coletiva no decorrer dos encontros. Este tipo de objetivos foi sugerido pelo psicólogo da equipa com o aval do treinador. Exemplos:

- Efetuar X desarmes de bola;
- Realizar X remates à baliza;
- Não sofrer golos na 1ª parte.

4. Planificação Estratégica

Segundo Castelo (2009), a planificação estratégica é consubstanciada pela elaboração de planos plausíveis de intervenção e pressupõe um conjunto de operações lógicas integradas que permitem dar à organização dinâmica do jogo, as melhores condições para atingir os objetivos competitivos.

Este tipo de planificação estratégica espelha todo o processo de treino a implementar com visando a operacionalização da forma de jogar pretendida acrescida das adaptações que são necessárias efetuar, em função do conhecimento da equipa adversária. A implementação deste processo traduz-se no desenvolvimento de conteúdos de treino que recriem as condições e as particularidades que a competição prospetiva, procurando simular cenários de jogo (Castelo, 2009).

Neste sentido, o processo de treino foi sistematizado ao longo da época, com base no planeamento anual efetuado e no desenvolvimento de um microciclo padrão constituído por diversos conteúdos, que visavam a implementação da forma de jogar pretendida e respetivas adaptações a efetuar, fruto da análise efetuada à equipa adversária.

4.1. Periodização / Planeamento anual

Para que a criança/jovem possa evoluir no desporto com uma base sólida, é necessário que exista a organização e direção apropriadas, bem como o planeamento, que, simultaneamente, constitua o seu fundamento e base hipotética de reformulação (Proença, 1986). Deste modo, faz todo o sentido que o processo de ensino seja devidamente planeado numa perspetiva de longo prazo, adotando uma metodologia de intervenção fundamentada na aquisição consciente e racional das situações propostas (Casáis, 2009), determinando um conjunto de objetivos assim como os conteúdos e estratégias adequados para atingir os objetivos propostos.

Como refere Bompa (2000), ao sistematizarmos o treino de crianças e jovens em estádios de desenvolvimento com objetivos bem definidos, serão criados mais pressupostos para a formação de atletas excelentes e saudáveis. Isto só é possível com uma boa planificação, pois esta permite

analisar, definir e sistematizar as diferentes operações inerentes à construção e desenvolvimento de uma equipa (Castelo, 2009).

De acordo com Silva (1995), a periodização tradicional do treino sugerida por Matvéiev (1991), tende a não enquadrar-se na realidade do desporto moderno, nem a responder às exigências de um quadro competitivo denso como são os da atualidade, quer no alto rendimento, quer na formação de jovens. Respeitando as etapas sensíveis de maturação dos jovens, decidiu-se adotar um tipo de periodização que permitisse desde cedo iniciar o trabalho em especificidade e de acordo com o modelo de jogo pretendido, reduzindo deste modo o tempo dedicado a trabalhos de natureza geral.

No período preparatório, pretendeu-se dar um maior volume de treino através da realização de 4 sessões de treino em cada um dos 4 microciclos semanais que compuseram o período. Desde logo se começaram a desenhar e implementar exercícios de treino que espelhassem o comportamento coletivo a adotar nos diferentes momentos do jogo.

No período competitivo, cada microciclo passou a ser composto por apenas 3 sessões de treino, fruto de restrições logísticas que se prenderam com a ocupação dos espaços de treino por parte de outras modalidades do clube. Tentou-se manter níveis de volume e intensidade de treino estáveis ao longo do período sendo definido um microciclo padrão para efeito.

No período transitório, representado apenas por 2 microciclos semanais com 2 sessões de treino cada, verificou-se uma diminuição do volume e intensidade do treino e os objetivos principais foram eliminar a fadiga mental gerada pelo longo período competitivo e observar novos jogadores para a integração no plantel da época seguinte. No anexo I encontra-se descrito o planeamento anual efetuado.

4.2. Observação e análise das equipas adversárias

Segundo Hughes & Franks (1997), citados por Garganta (2001), a informação recolhida a partir da análise do comportamento dos atletas em contextos de treino e competição, é considerada atualmente uma das variáveis que mais afetam a aprendizagem e a eficácia da ação desportiva. Os mesmos autores defendem que o processo de treino visa induzir modificações observáveis no

comportamento dos praticantes no sentido em que as mesmas adquiram o máximo de transfere positivo para os contextos de competição. Sendo assim, faz sentido que a utilização de meios de observação e análise sejam englobados no planeamento estratégico da equipa, isto é, na preparação da equipa para o próximo contexto competitivo.

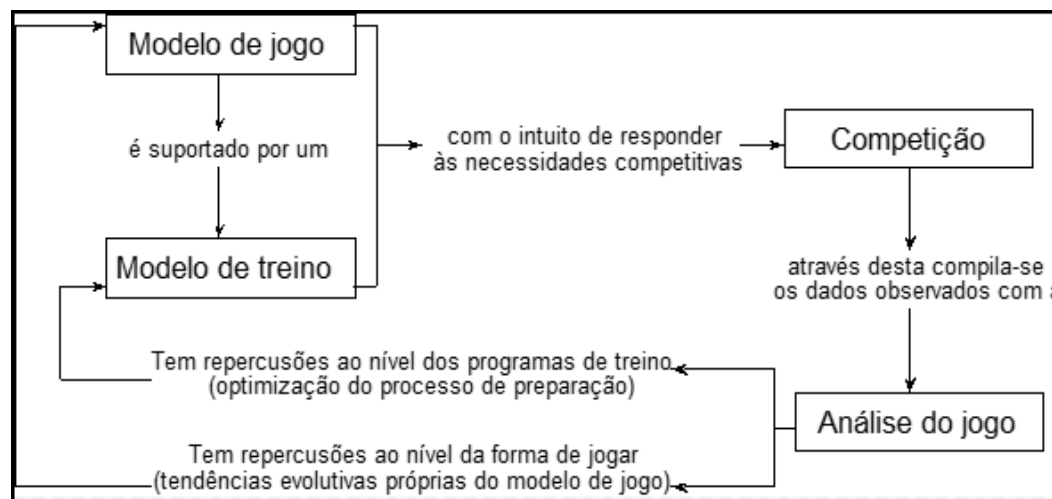


Figura 32: Relação Modelo de Jogo $\leftrightarrow$ Modelo de Análise $\leftrightarrow$ Modelo de Treino. Castelo (2012)

Ao longo da época desportiva foram efetuadas ações de recolha de informação acerca das equipas adversárias, através da mobilização de um dos treinadores adjuntos com o intuito de observar diretamente o adversário utilizando a notação manual como meio de recolha. A informação era posteriormente introduzida e preparada no computador (Anexo III) servindo de feedback para a realização de adaptações pontuais aos conteúdos de treino por forma a fomentar alguns comportamentos em função dos pontos fortes / pontos fracos do adversário. Complementarmente, foram utilizados sítios de informação desportiva na internet, com o intuito de recolher algumas estatísticas relevantes acerca do adversário.

No decorrer dos jogos, uma das tarefas dos treinadores adjuntos consistiu em recolher informação estatística e comportamental da própria equipa, compilando-a posteriormente em formato eletrónico (ver Anexos IV, V, VI e VII). Os jogos realizados no Restelo foram filmados por uma entidade externa sendo que as filmagens eram facultadas posteriormente à equipa técnica

e trabalhadas de modo a isolar algumas situações de jogo em que os comportamentos não foram os esperados e vice-versa.

Toda a informação tratada foi exposta aos jogadores semanalmente durante uma sessão de meia hora realizada (consultar Anexo I) nas instalações do clube.

Todas as ações de observação e análise acima descritas constituíram as primeiras etapas da planificação estratégica.

4.3. Microciclo de treino padrão

De acordo com Castelo (2009), a elaboração de um programa de preparação para o ciclo de treino, passa primeiramente pela concretização do número de treinos a realizar, a sua duração, a gradação da intensidade do esforço a que os jogadores estarão sujeitos e, por último, aos objetivos fundamentais a que cada sessão de treino deve obedecer. Para Alves (2004), citado por Santos (2006), as adaptações de treino vão-se conseguindo através da repetição sistemática e da organização dos diversos exercícios, em função da orientação definida e planeada, ou seja, é pela repetição dos estímulos que se viabiliza a aquisição de adaptações estáveis.

Partindo destes pressupostos, e tendo em consideração que o período entre a realização de duas competições sucessivas foi de uma semana, desenvolveu-se um microciclo padrão (figura 33) subjugado ao aperfeiçoamento de aspetos inerentes ao modelo de jogos da equipa assim como à criação de cenários mais previsíveis de acontecerem na competição seguinte, suportados na análise previamente efetuada do adversário.

 MICROCICLO SEMANAL PADRÃO						
2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira	Sábado	Domingo
FOLGA	Obs e An.: 19:00 Observação e Análise do jogo realizado / Projectão do jogo seguinte	Treino: 19:30 MEPG: Aperfeiçoamento das acções motoras específicas do jogo	FOLGA	Treino: 19:30 MEPG: Aperfeiçoamento das acções motoras específicas do jogo	FOLGA	COMPETIÇÃO
	Treino: 19:30 MPG: Resistência	MEP: Metaespecializados GR + 10 x 10 + GR OU MEP: Sectorial		MPG: Velocidade e Força OU MEP: Finalização		
	MEPG: MPB / Organizados em circuito / Recreativos OU MEP: Finalização	MEP: Padronizados		MEP: Desenvolvimento de Esquemas Táticos		
	MEP: Metaespecializados GR + 6 x 6 + GR	MEP: Competitivos GR + 10 x 10 + GR		MEP: Metaespecializados GR + 6 (+6) x 6 + GR		
	MEP: Competitivos GR + 10 x 10 + GR					
	MPG: Flexibilidade	MPG: Flexibilidade		MPG: Flexibilidade		
	Recuperação ativa / Intensidade baixa / Tensão muscular reduzida	Intensidade alta / Tensão muscular média		Intensidade alta / Espaços Menores / Curta duração		
	Observações: <u>Duração da sessão de treino:</u> 1h30m. <u>Material disponível:</u> 22 bolas, 2 conjuntos de coletes, Marcas, Cones, Varas, Barreiras e Águas <u>Local treino e competição:</u> Complexo Desportivo do CFB - Campo nº 3 (Relvado Sintético)					

Figura 33: Microciclo de Treino Padrão

4.4. O exercício e sua integração no processo de treino

Queiroz (1986) considera o exercício de treino como uma estrutura base de todo o processo responsável pela elevação do rendimento do jogador e da equipa e, como tal, uma parte significativa do rendimento global. Reforçando esta ideia, Castelo (2003) considera o exercício de treino o principal meio de preparação dos jogadores e das equipas, e a sua integração no processo de treino procura induzir nos praticantes os modelos de comportamentos desejados por forma a operacionalizar a forma de jogar pretendida (Garganta, 2002).

Para Martin (1991), citado por Marques *et al.* (2001), a evolução das condições que promovem o potencial dos atletas não deve depender apenas do aumento do tempo consagrado ao treino, mas sim promover uma maior qualidade de intervenção, através de cargas e conteúdos criteriosamente escolhidos, isto é, deve-se privilegiar a qualidade do estímulo em detrimento da quantidade (Santos, 2006).

Assim, todos os exercícios de treino deverão ser conceptualizados tendo em conta a forma de jogar pretendida, o desempenho no último jogo e as características do próximo adversário (Silva, 2008) e condicionados mediante a utilização criteriosa das condicionantes estruturais do exercício de treino (Castelo & Matos, 2006), visto existirem estudos (Clemente *et al.*, 2012) que sugerem que a intensidade do exercício e as qualidades técnico-táticas podem ser manipuladas pelos treinadores através de condicionantes estruturais tais como o espaço, o número de jogadores, ou a comunicação/feedback.

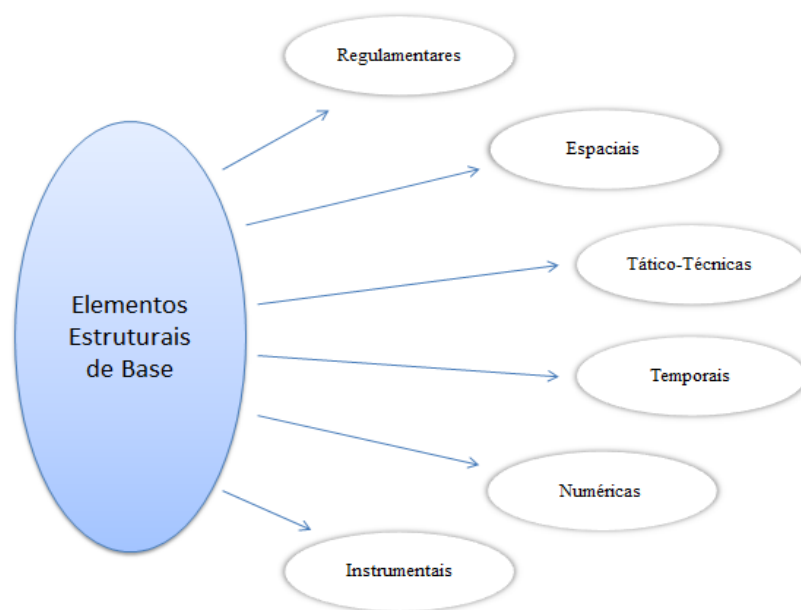


Figura 34: Elementos estruturais do exercício de treino (Castelo & Matos, 2006)

Segundo Castelo (2009), as condicionantes estruturais poderão compatibilizar diferentes graus de complexidade, tendo em atenção o desempenho futebolístico dos jogadores em questão, das margens de progressão de prestação desportiva dos jogadores e equipa assim como as

necessidades individuais e coletivas observadas durante a competição, modelando-as em função de uma identidade própria de jogar.

Na conceção do exercício, o treinador deverá ter em conta o grau de desenvolvimento dos jogadores e o objetivo do exercício, pois ambas influenciarão a manipulação das condicionantes estruturais a aplicar na sua operacionalização do exercício. No plano fisiológico (Castelo, 1996), a aplicação de condicionantes tais como a duração, o volume ou a intensidade tem impacto na totalidade do sujeito, e poderão manifestar-se com particular incidência no âmbito anatomofisiológico, psicológico ou sociológico (Proença, 1998). Apesar das condicionantes mencionadas serem de uma elevada importância, principalmente no treino de jovens, será no plano técnico-tático que o treinador deverá enfatizar a estruturação do treino. Através da manipulação das suas componentes estruturais, tais como o espaço, o tempo, o número de jogadores ou as formas, é possível regular a complexidade do exercício e adaptá-lo à especificidade do modo de jogar pretendido. Castelo (2009) refere que as condicionantes estruturais estão diretamente relacionadas com a possibilidade de criação de uma ampla variedade de contextos de jogo, que poderão ser recreados, conceptualizados e por fim operacionalizados no decorrer do processo de treino.

Ao longo da época verificou-se que as condicionantes estruturais foram maioritariamente aplicadas na parte inicial das sessões de treino, momento onde normalmente são focadas as tarefas de aprendizagem, desenvolvimento e aperfeiçoamento individual e coletivo. Fazendo o uso da condicionante espaço, através da elaboração de exercícios de treino em espaços reduzidos, pretendeu-se aumentar a velocidade na tomada de decisão e execução de ações individuais e coletivas subsequentes no menor espaço de tempo possível.

O envolvimento de um número reduzido de jogadores em determinados exercícios de treino também se verificou usualmente, pois era pretendido que a) *“aumentasse o número de vezes que os praticantes poderiam relacionar-se de forma: - directa com a bola; ou, próximo dos companheiros e adversários que num dado momento a detém; e, tão ou mais importante, serem eles próprios a concretizarem o objectivo final estabelecido para o exercício”* (Castelo, 1999), como por exemplo um exercício de finalização de 2x1; b) aumentar a intensidade de jogo, pois um estudo realizado por Rampinini et al. (2007) observou-se um aumento de frequência cardíaca

durante a realização de jogos reduzidos/simplificados integrados por um número reduzido de jogadores, sugerindo uma associação entre a intensidade de jogo e o número (reduzido) de jogadores presentes na situação contextual criada pelo exercício.

Segundo Castelo (1999), a solução dos problemas em contexto competitivo está diretamente relacionada com o tempo que o jogador dispõe para refletir sobre os mesmos. Se considerarmos o tempo reduzido que o jogador dispõe para resolver determinadas situações de jogo, torna-se evidente a importância da utilização da condicionante temporal no exercício de treino. Ao longo da época a utilização da condicionante estrutural tempo verificou-se pontualmente em determinados exercícios onde era pretendido que os jogadores executassem ações técnico-táticas no menor tempo possível, tais como por exemplo, após criação de superioridade numérica ter 5 segundos para tentar a finalização. Para Castelo (1999), “a invariável tempo está estritamente ligada ao espaço”, significando que o rendimento individual e coletivo poderá depender da correta aplicação destas duas condicionantes nos exercícios de treino pois segundo Queiroz (1986), a eficácia técnica depende de um complexo de variáveis técnicas e táticas desenvolvidas em competição que podem, ou não, perturbar o jogador quando se o pressiona pelo tempo e se o priva de espaço.

De acordo com Castelo (1999), as relações que se estabelecem entre os critérios número, tempo e espaço devem ser consideradas pois segundo Queiroz (1986) constituem variáveis fundamentais da estrutura e organização dos exercícios assim como variáveis decisivas a) na adequação da estrutura de complexidade de um exercício, b) que permitem estabelecer uma relação entre os conceitos conteúdo e estrutura c) que permitem estabelecer uma correlação entre conteúdo e estrutura do jogo e conteúdo e estrutura do exercício.

4.5. Taxonomia dos exercícios

Desde cedo que vários especialistas do treino desportivo sentiram a necessidade de classificar os exercícios de treino, sendo que a taxionomia mais difundida que abrange quase todas as modalidades desportivas é baseada em três elementos: técnico, físico e psicológico.

Respeitando as particularidades específicas do futebol e tendo em consideração que se trata de uma modalidade desportiva coletiva, vários autores, tais como Queiroz e Cook sugeriram taxionomias adaptadas à modalidade.

Autor	Ano	Categoria	Sub-Categoria
Queiroz	1986	• Fundamentais (finalização é factor fundamental)	Fundamental I: Ataque X 0 + GR Fundamental II: Ataque X Defesa + GR Fundamental III: GR + Defesa X Defesa + GR
		• Complementares (finalização não é factor fundamental)	Integrados Separados
Cook	2001	• Correção do posicionamento das acções tácticas • Técnicos, descontextualizados das situações de jogo • Jogo Condicionado • Aumento do número de repetições na unidade de treino • Circulações tácticas • Potenciação do comportamento Técnico – Táctico específico do jogador dentro da organização táctica da • Potenciação das fases de Jogo ofensiva e defensiva • Situações de jogo	

Figura 35: Taxionomias de Queiroz e Cook – Adaptado de Faria (2010)

O futebol visto como um fenómeno representado por um sistema dinâmico complexo tem vindo a observar o aparecimento de novas ideias e conceitos e tais como fases, etapas e momento do jogo, fruto dos diversificados padrões que emergem em virtude das múltiplas possibilidades de interação entre os elementos integrantes de um jogo (Castelo, 2009). Na procura de atribuir novas denominações mais agregadoras para definir cada fenómeno do jogo, Castelo (2009) sugere uma nova taxionomia para os diferentes métodos específicos de treino, resultantes do desenvolvimento e aperfeiçoamento das novas concepções e práticas do jogo de futebol:

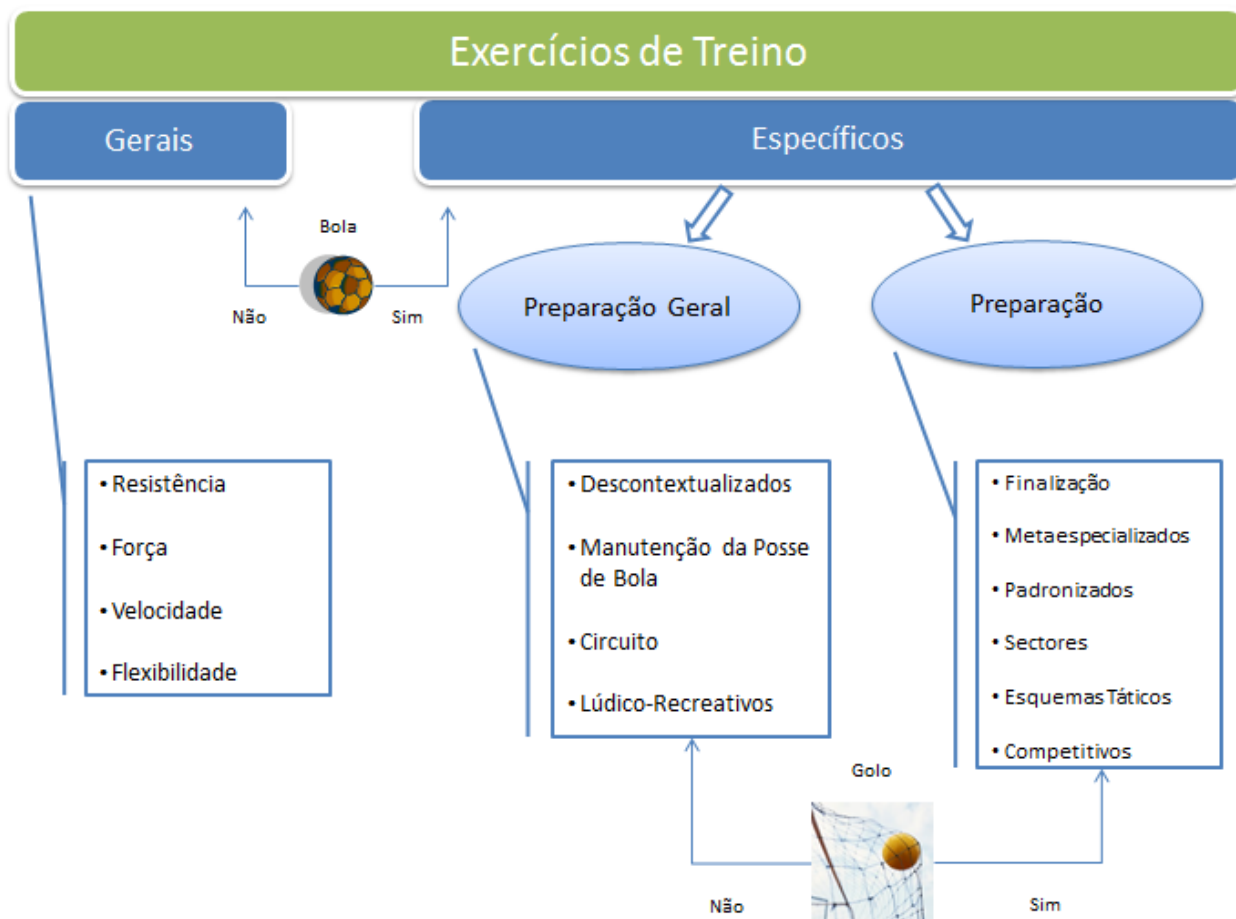


Figura 36: Taxonomia de base dos exercícios de treino para o jogo de futebol (Castelo & Matos, 2006)

Com o objetivo de exercitar a forma de jogar pretendida, apresentam-se de seguida alguns exercícios aplicados frequentemente no processo de treino da equipa de Iniciados A do CFB durante a época desportiva 2011/2012, organizados segundo os métodos de treino base sugeridos pela taxionomia de Castelo.

4.5.1. Métodos de preparação geral (MPG)

Segundo Castelo (2009), os métodos de MPG não incluem a bola como elemento central de decisão/ação dos jogadores. Estes métodos de treino têm como objetivos favorecer o desenvolver a preparação multilateral dos jogadores, direcionar os processos de recuperação e criar

uma base funcional sobre a qual se apoiam de forma sustentada os outros métodos de treino. Estes métodos incidem sobre as capacidades condicionais tais como resistência, a força, a velocidade e flexibilidade.

Exercício: Velocidade + Travagem + Coordenação + Concentração

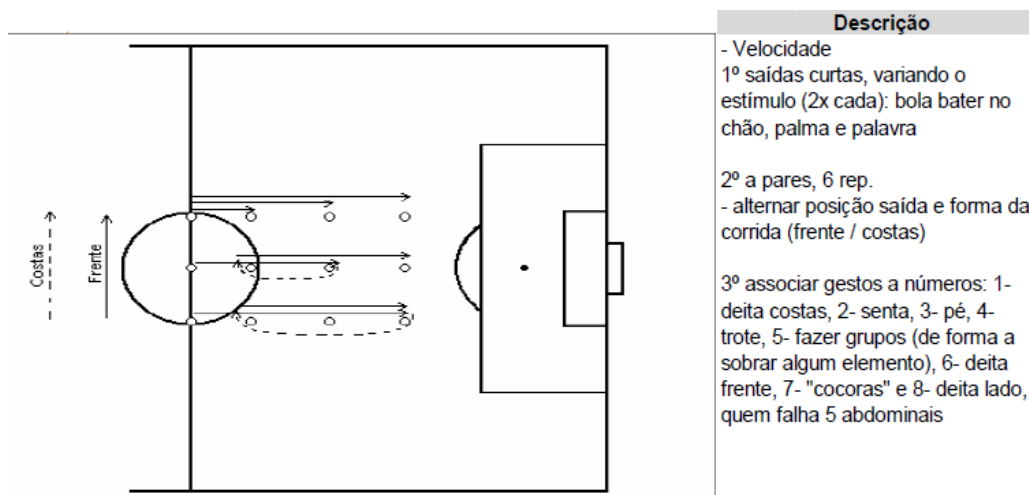


Figura 37: Exercício de Preparação Geral

Organização: Grupos de 6.

Espaço: 20m (5m entre cada cone).

Tempo: 3 Séries com duas repetições.

Objetivo: Velocidade, Coordenação e Força.

Este exercício foi realizado frequentemente no último treino da semana, ou seja, o imediatamente antes da competição. As constantes travagens e mudanças de direção durante a exercitação tinham como objetivo a simulação dos movimentos tipicamente presentes num jogo de futebol e os estímulos que proporcionavam o início da sua execução pretendiam potenciar os níveis de concentração/atenção que os jogadores devem ter perante os imensos estímulos presentes durante uma partida de futebol. Por forma a enriquecer o conteúdo do exercício, poderia ser incluído a presença de bola e as consequentes ações de finalização.

4.5.2. Métodos específicos de preparação geral (MEPG)

Ao contrário dos MPG, os MEPG incluem a bola como centro de decisão/ação dos jogadores e da equipa, apesar do objetivo a atingir não ser o golo. Durante a época desportiva, foram utilizados todos os tipos básicos de meios de treino integrados nos métodos específicos de preparação geral sugerido por Castelo (2006), ou seja, exercícios descontextualizados (aperfeiçoamento das ações motoras específicas do jogo), manutenção da posse de bola, organizados em circuito e lúdico/recreativos.

Descontextualizados

Os métodos de treino descontextualizados são conceptualizados e operacionalizados, através de um conjunto de decisões/ações motoras específicas, as quais, são realizadas sem terem em consideração os contextos situacionais que o jogo de futebol estabelece e desenvolve (Castelo, 2009). Servem essencialmente para desenvolver as competências técnicas e táticas em condições de treino com diferentes escalas de aproximação à realidade competitiva.

Exercício: Triângulos passe curto → passe longo.

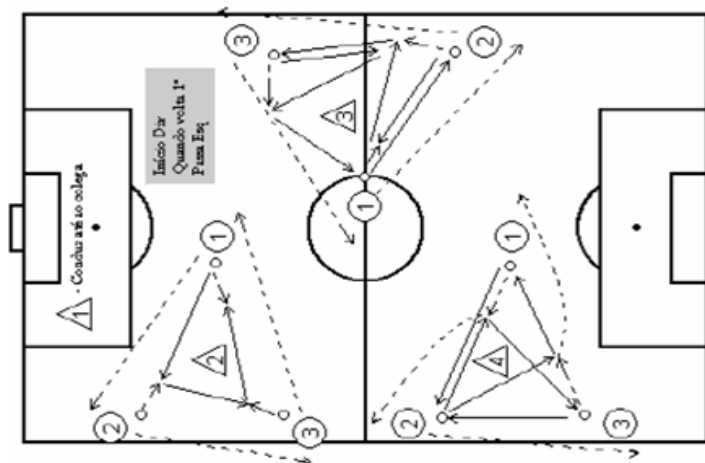


Figura 38: Exercício descontextualizado

Organização: Grupos de 4/5 elementos em cada estação. 1 Bola por triângulo.

Espaço: Triângulos de 20 metros entre vértices.

Tempo: 2’30’’ em cada esquema. 2 Repetições em cada estação. Tempo total aprox.: 15’.

Objetivo: Aperfeiçoamento técnico. Combinações diretas e indiretas.

Condicionante: Recepção orientada e passe a apenas a toques.

Este exercício era normalmente realizado no início das sessões de treino de quarta-feira. É um exercício de baixa/média complexidade imposta pela condicionante colocada durante a realização do exercício. O objetivo principal era o desenvolvimento algumas capacidades técnicas individuais tais como a condução de bola, a recepção orientada e o passe. Sendo que no modelo de jogo conceptualizado o método ofensivo predominante era o ataque rápido, este tipo de exercício permitia desenvolver a velocidade de execução nas combinações diretas e indiretas, procurando exacerbar o princípio da alternância entre o passe curto retirando a bola da zona de pressão e o passe longo colocando-a rapidamente no sector ofensivo. Neste exercício a comunicação como portador da bola foi incentivada sucessivamente pelo treinador.

Manutenção da Posse de Bola e Lúdicos/Recreativos

Os métodos de treino para a manutenção da posse de bola permitem desenvolver a capacidade da equipa manter e circular a bola, privilegiando a segurança, quando num determinado cenário situacional existem constrangimentos temporários que impedem a progressão ou o ataque da baliza adversária em condições que possibilitem um sucesso mínimo aceitável (Castelo, 2009).

Por sua vez, e segundo o mesmo autor, os métodos lúdicos/recreativos formulam-se na maior parte dos casos em situações “jogáveis” e, simultaneamente, de alegria, divertimento e prazer, cujo produto final não é o resultado numérico atingido mas sim o momento vivido, ou seja, promovem atividades e tarefas individuais e coletivas (em pequenos grupos) de carácter lúdico e recreativo num quadro de divertimento e sã convivência, com o objetivo de reforçar a coesão do grupo e minimizar as tensões de carácter interno e externo derivadas de situações pré e pós competitivas.

Exercício: Jogos reduzidos a 3 jogadores

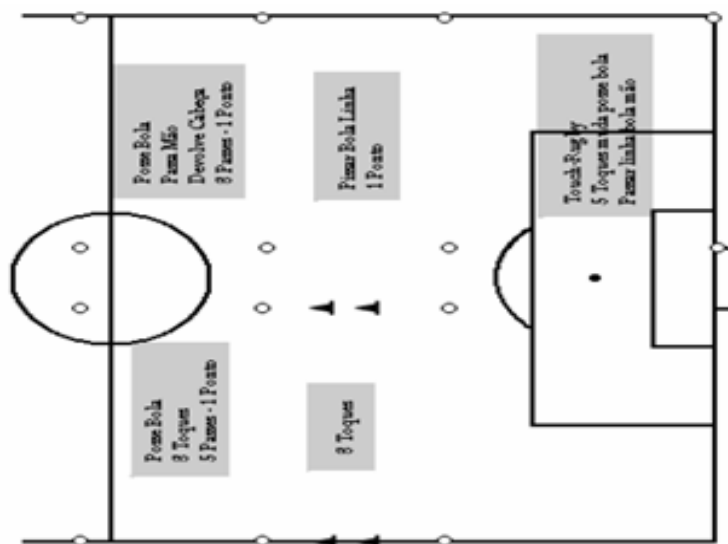


Figura 39: Exercícios de Posse de bola e lúdico/recreativos

Organização: 5 Estações. 2 Equipas de 3 em cada estação.

Espaço: Cada estação: 25x30m.

Tempo: 3' + 1' de pausa. Tempo total aprox.: 20' (5x 3' + 4' de pausa).

Objetivo: Manutenção da posse de bola + lúdico.

Condicionantes: Número de toques. Passes com a mão.

Este exercício foi regularmente utilizado no início da sessão de terça-feira. Com este exercício pretendeu-se atingir dois objetivos distintos: 1) aperfeiçoar as capacidades técnico-táticas que suportam a uma boa circulação e posse da bola em espaços reduzidos, exercitando as capacidades técnicas individuais do passe e a receção e estimulando os comportamentos que incutissem os jogadores a procurar constantemente o espaço vazio através da realização de desmarcações de modo a criarem condições favoráveis para uma receção segura da bola e 2) estimular a coesão de grupo e eliminação tensões pós-competitivas através do uso de uma estação para jogar “touch-rugby”. Neste conjunto de estações existiu um grande foco por parte do treinador no estímulo da comunicação, fator essencial ao bom desempenho no cenário proposto.

Organizados em Circuito

Os métodos de treino organizados em circuito representam um das formas de organização dos exercícios de treino sendo normalmente indicados para o aperfeiçoamento muscular, treinos da resistência e flexibilidade ou aperfeiçoamento da técnica e da tática. Segundo Castelo (2009), são constituídos por um conjunto mais ou menos alargado, de tarefas motoras organizadas em percurso ou estações, as quais são metodologicamente e estrategicamente colocadas no espaço do treino.

Exercício: Jogos reduzidos a 3 jogadores

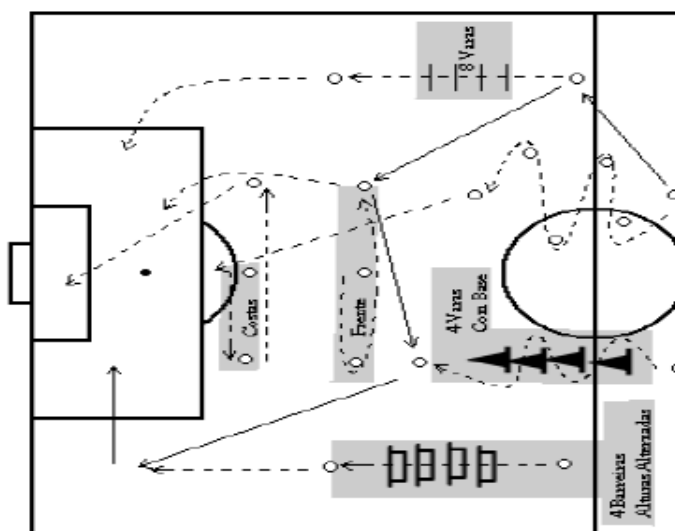


Figura 40: Exercício organizado em circuito

Organização: Grupos de 6 elementos em cada uma das 4 filas. A cada 5 repetições, cada grupo desloca-se para a fila imediatamente à sua direita.

Espaço: $\frac{3}{4}$ do espaço regulamentar.

Tempo: 5 repetições em cada fila. Pausa de 1' entre filas. Tempo total aproximado: 20'.

Objetivo: Desenvolvimento de capacidades físicas, técnicas e táticas.

Este exercício espelha um circuito técnico/tático e físico utilizado esporadicamente às terças-feiras. Tinha como objetivo o desenvolvimento da força através da realização de saltos, e da

velocidade através de acelerações e travagens com mudança de direção. Na parte final do exercício existia um cruzamento efetuado a partir de uma dos corredores laterais com o aparecimento em zonas de finalização dos outros 3 jogadores que executavam paralelamente o exercício. O posicionamento e deslocamento efetuado para zonas de finalizavam espelhavam as movimentações preconizadas no modelo de jogo pretendido na altura dos cruzamentos para a área adversária.

4.5.3. Métodos específicos de preparação (MEP)

Os MEP são idênticos aos métodos específicos de preparação geral, isto é, incluem a bola como centro de decisão/ação dos jogadores e da equipa contudo desenvolvem-se em cenários e ambientes próximos da realidade desportiva e, portanto, apresentam uma matriz que persegue constantemente o golo e formas mais complexas e modelares de organização coletiva (Castelo, 2009).

Finalização

Segundo Castelo (2009), os métodos de treino denominados para a concretização do objetivo do jogo, ou seja o golo, criam condições favoráveis ao aperfeiçoamento da ação tático/técnica de remate através da de contextos situacionais de caráter individual e coletivo propício à concretização do jogo.

Exercício: Finalização 2 x 1 + (1) + GR / 3 x 1 + (1) + GR

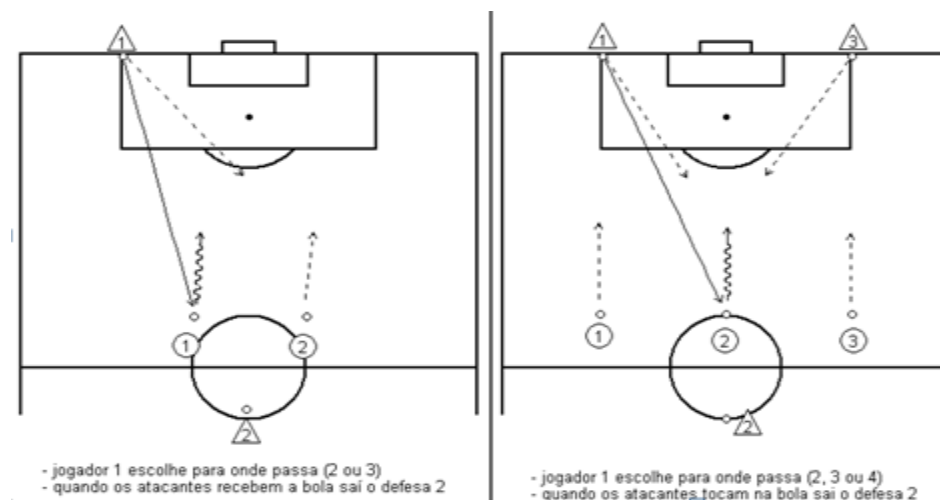


Figura 41: Exercício de finalização

Organização: 4 Grupos de 4-6 elementos em cada uma das filas. 2 Grupos de defesas e 2 grupos de atacantes.

Espaço: ½ campo.

Tempo: 10' em cada situação (defesa e atacante) Tempo total aproximado: 20'.

Objetivo: Desenvolvimento de capacidades físicas, técnicas e táticas.

Este exercício foi utilizado essencialmente nos treinos de terça e sexta-feira tendo como objetivos, o aperfeiçoamento da ação técnica do remate, assim como elevar a rapidez na tomada de decisão perante uma situação de superioridade numérica (2x1 e 3x1) através da colocação de um segundo defesa a pressionar nas costas. Para os jogadores que se encontravam no processo defensivo, o objetivo seria o aperfeiçoar o gesto técnico do desarme e os princípios específicos defensivos contenção e a cobertura. Com a situação de 3x1 + 1 pretendeu-se simular um cenário de ataque rápido efetuado pelo avançado e pelos extremos em que a situação de superioridade numérica estava previamente criada.

Metaespecializados

Os métodos de treino que potenciam as missões táticas dos jogadores no quadro da organização da equipa (metaespecializados) permitem, através da delimitação dos espaços de atividade dos jogadores, objetivar a racionalização e a otimização das ações individuais e coletivas, durante a fase ofensiva e defensiva do jogo, atendendo simultaneamente aos diferentes contextos situacionais relativos ao jogo de futebol ou, do modelo de jogo adotado (Castelo, 2009). Estes métodos de treino foram utilizados ao longo de todas as sessões do microciclo semanal.

Exercício: GR + 6 x 6 + (6) + GR

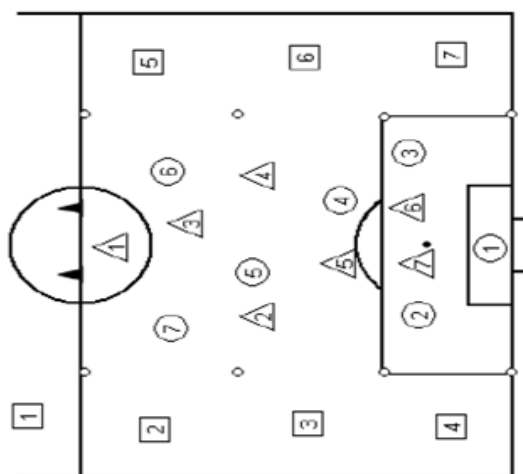


Figura 42: Exercício metaespecializado

Organização: 3 Equipas de 6 elementos. 2 Guarda-redes.

Espaço: ½ campo.

Tempo: Trocar as equipas a cada 2'. Tempo total aproximado: 20'.

Objetivo: Organização coletiva em espaços delimitados

Condicionante: Só é permitido marcar golo através de cruzamento sendo que estes só podem ser efetuados pelo apoios após a bola ter passado pelos dois corredores laterais.

Este foi um exercício tipicamente utilizado nas sessões de treino das terças ou sextas-feiras. Com exercício pretendeu-se estimular e desenvolver vários comportamentos, quer da equipa em posse, quer da equipa que se encontrava no processo defensivo. Em termos de organização ofensiva, os objetivos passavam por exacerbar alguns comportamentos inerentes ao modelo de jogo idealizado, incentivando os jogadores a iniciar o ataque pelos corredores laterais tentando circular rapidamente a bola de um corredor lateral para o outro, variando rapidamente o centro de jogo na procura de espaços menos ocupados pela equipa adversária e posteriormente estimular a realização de cruzamentos para zona de finalização. Em termos de organização defensiva, pretendeu-se exercitar a basculação em função da bola. A colocação dos apoios bem abertos nos corredores laterais tinha como objetivo dar a largura e profundidade ao ataque preconizada no modelo de jogo.

Sectoriais

Estes métodos de treino permitem a sincronização das ações dos jogadores pertencentes ao mesmo sector, bem como a sua interação com os demais sectores da equipa, promovendo assim condições de jogo, para o aperfeiçoamento e otimização do trabalho coletivo.

Exercício: Sectorial e intersectorial - GR + 8 x 8 + GR

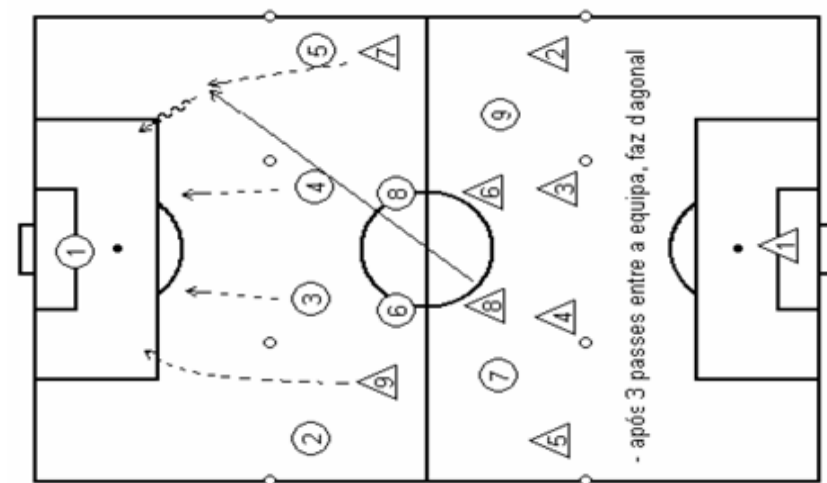


Figura 43: Exercício sectorial / intersectorial

Organização: 2 Equipas de 9 jogadores.

Espaço: Campo inteiro.

Tempo: 15’.

Objetivo: Manutenção da posse de bola e transição entre sectores.

Condicionantes: a) Posse de bola realizada entre a zona dos pinos, Após 3 passes, efetuar passe longo em diagonal solicitando jogador no corredor lateral. b) Os defesas só podem entrar na zona defensiva quando o avançado adversário tocar na bola.

Com este exercício organizado sobre os 3 sectores de jogo e secundado pelo método de jogo ofensivo, pretendeu-se articular posicionalmente as linhas em organização ofensiva e estimulando a colocação da bola no sector ofensivo após rápida troca de bola no sector intermediário, utilizando um passe longo em diagonal.

Padronizados

Os meios de treinos que permitem o desenvolvimento de padrões ou rotinas de jogo suportam-se num conjunto de rotinas e sub-rotinas de jogo, manifestadas na análise das regularizadas comportamentais individuais e coletivas da equipa, as quais apresentam um elevado grau de probabilidade de ocorrerem, relativamente a outras plausíveis ou possível, quer no ataque, quer na defesa (Castelo, 2009).

Exercício: Circulação a partir da linha defensiva

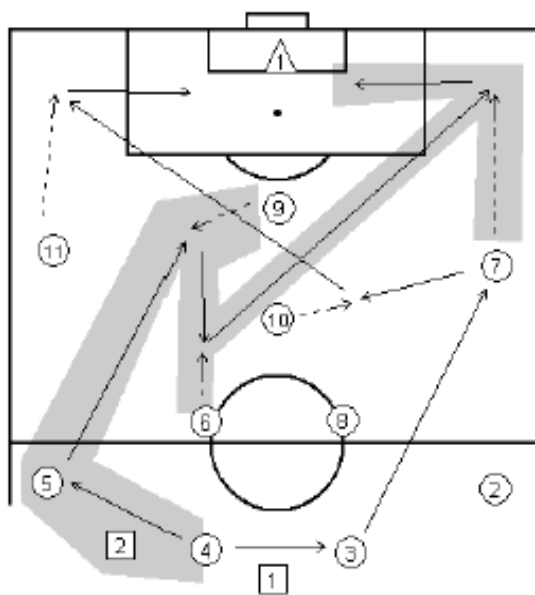


Figura 44: Exercício padronizado

Organização: Jogadores colocados na sua posição de base.

Espaço: $\frac{3}{4}$ de campo.

Tempo: 20'.

Objetivo: Criação de rotinas de jogo.

Variante: A bola circula inicialmente do DC para o lateral mais próximo (trajeto 2).

Com este exercício secundado pelo método de jogo ofensivo, pretendeu-se desenvolver algumas rotinas na organização ofensiva, quando a bola se encontrava inicialmente no sector defensivo. Foi estimulada a alternância entre o passe curto (entre defesas) e passe longo (entre laterais de avançado e medio defensivo e extremo colocado no corredor oposto), tentando fazer com que a bola chegasse rapidamente ao sector ofensivo, espelhando assim o método de jogo ofensivo privilegiado no modelo de jogo conceptualizado.

Esquemas táticos

Os métodos de treino que permitem desenvolver os esquemas táticos, ou seja, as situações de bola parada ou partes fixas do jogo, tentando racionalizar-se comportamentos e soluções estratégico/táticas em função da situação de jogos, encontrando-se as melhores condições de êxito com vista à concretização dos objetivos do ataque ou da defesa (Castelo, 2009).

Exercício: Livres diretos laterais ofensivos

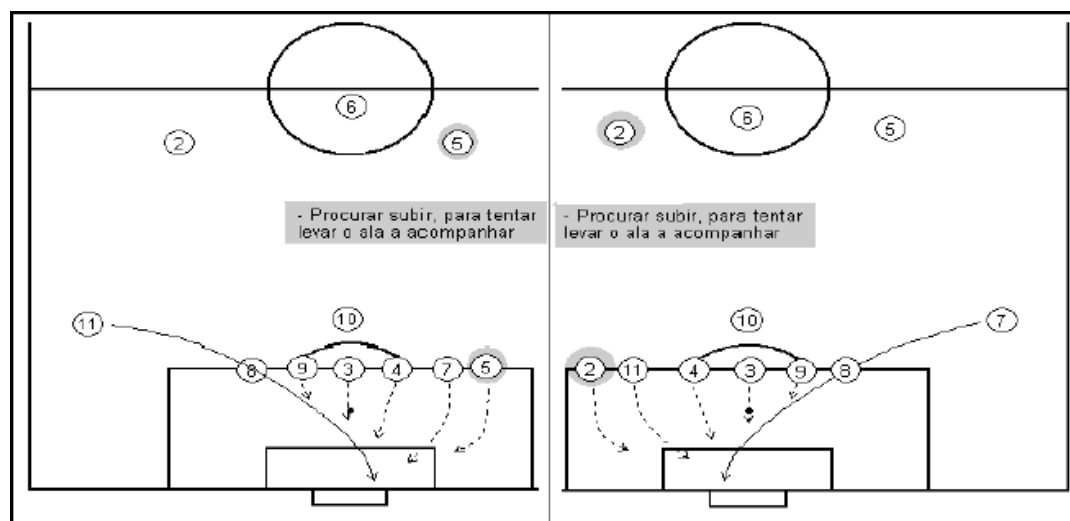


Figura 45: Exercício de situação fixa de jogo

Organização: Jogadores colocados nas posições indicadas na figura.

Espaço: ½ do campo.

Tempo: 20'.

Objetivo: Sincronização coletiva das movimentações nos livres diretos ofensivos

Variante: A bola circula inicialmente do DC para o DL mais próximo (trajeto 2).

Com este exercício procurou-se promover a sincronização das movimentações a realizar nos livres diretos ofensivos.

Competitivos

Segundo Castelo (2009), os métodos competitivos com diferentes escalas de aproximação à realidade são os que mais se aproximam do ponto de vista estrutural e funcional, das exigências e das condições reais inerentes à luta competitiva.

Exercício: GR + 10 x 10 + GR

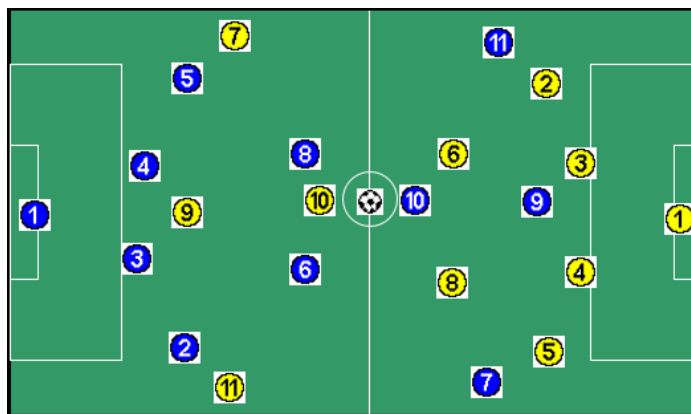


Figura 46: Exercício competitivo

Organização: Jogadores colocados nas posições indicadas na figura 46.

Espaço: Campo inteiro.

Tempo: 20'.

Objetivo: Identificação de referências para pressão.

Este exercício competitivo de ações coletivas tinha como objetivo o reconhecimento das referências de pressão por parte da equipa em organização defensiva e a adoção dos comportamentos pretendidos perante a ocorrência de determinado contexto. Exº: Quando a bola entrava no sector intermediário, era pretendido exercer uma pressão imediata sobre o portador da bola e zona circundante.

No Anexo IX é possível consultar um exemplo de um microciclo semanal composto por três sessões de treino.

4.6. Análise dos métodos de treino utilizados ao longo da época

Neste subcapítulo é efetuada uma análise à distribuição dos métodos de treino utilizados ao longo da época desportiva nos diferentes períodos que integram a periodização anual, perfazendo no total 45 microciclos semanais e 139 sessões de treino correspondendo a aproximadamente 13640 minutos / 210 horas de treino.

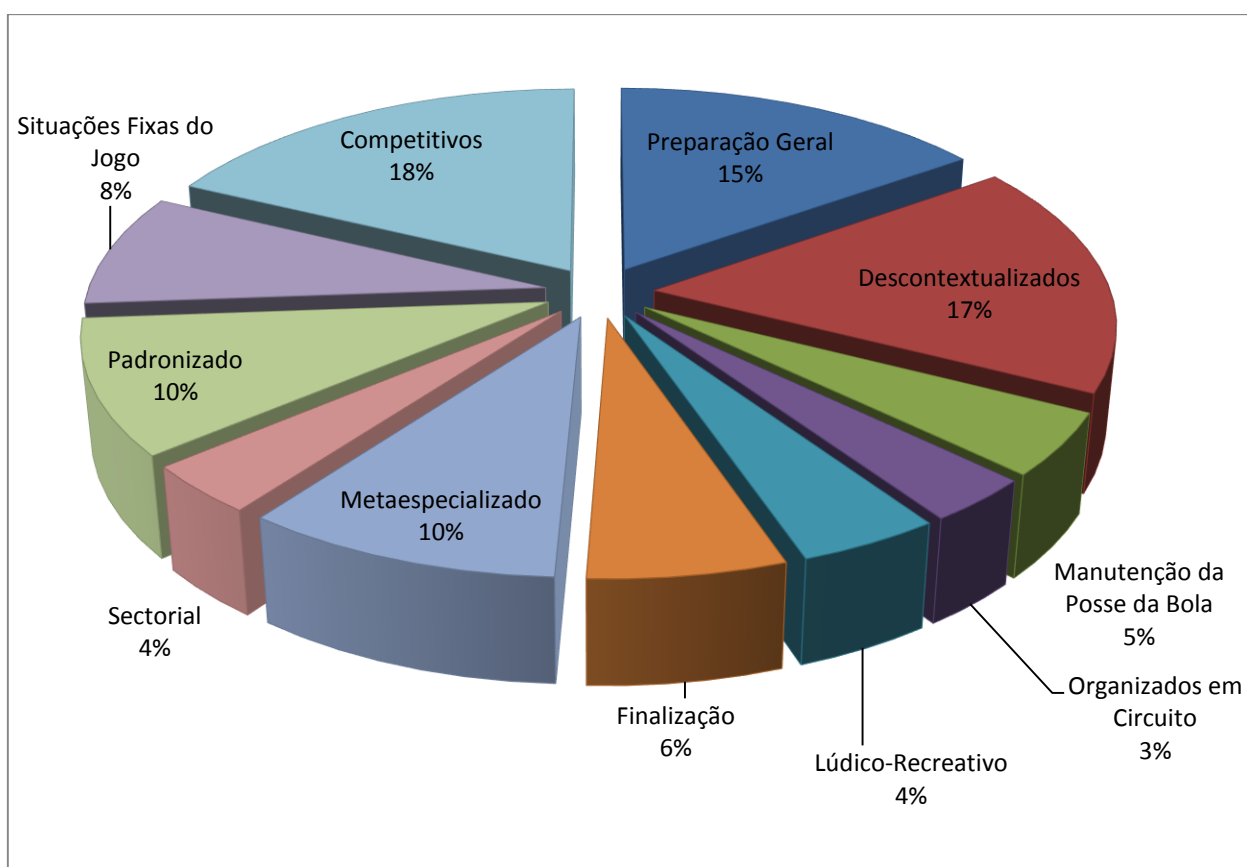


Figura 47: Métodos de treino utilizados ao longo da época

Observando a figura 47 que apresenta os métodos de treino que compõem a dimensão vertical da taxonomia em cada uma das macros famílias que a constituem, constatamos que os métodos predominantemente utilizados ao longo da época foram os competitivos, os descontextualizados e os de preparação geral.

A frequente utilização dos métodos competitivos com diferentes escalas de aproximação à realidade justifica-se pelo fato de estes se assemelharem à essência e natureza da competição (Castelo, 2009), permitindo exercitar os grandes princípios do modelo de jogo conceptualizados em contextos próximos da realidade competitiva.

Foi verificada uma utilização idêntica dos métodos descontextualizados pois pretendeu-se criar cenários que potenciasssem o desenvolvimento e aperfeiçoamento das capacidades técnicas individuais do atletas, dimensão do treino a desenvolver predominantemente nos escalões de formação, permitindo aos atletas aprimorar gestos técnicos que suportem as ações técnico-táticas e estratégico-táticas preconizadas no modelo de jogo a adotar.

Uma utilização considerável dos métodos de preparação geral ao longo da época está relacionada com o fato destes permitirem desenvolver as capacidades físicas dos atletas. De acordo com Ferreira (1983) citado por Casáis et. al. (2009), o ensino do futebol deve considerar simultaneamente o desenvolvimento dos jovens praticantes e os conteúdos próprios do jogo, estruturando o processo de aprendizagem em etapas que relacionam níveis de complexidade do jogo com níveis de aptidão do praticante. Assim a preparação física deve ser considerada como uma dos fatores determinantes do treino nas etapas de formação do jovem desportista, sendo que desta dependerá em grande medida, a qualidade e a duração da sua vida desportiva. Reforçando esta ideia, Balyi (2005), cita que “os estragos causados nas idades entre os 6-10 e os 10-16 anos nunca chegam a ser completamente corrigidos (os atletas nunca irão conseguir alcançar aquilo que o seu potencial genético lhes iria permitir”. O mesmo autor desenvolveu um Plano de Formação do Atleta a Longo Prazo (Figura 48), estruturado em etapas tendo em conta a idade biológica (nível de maturação do indivíduo).

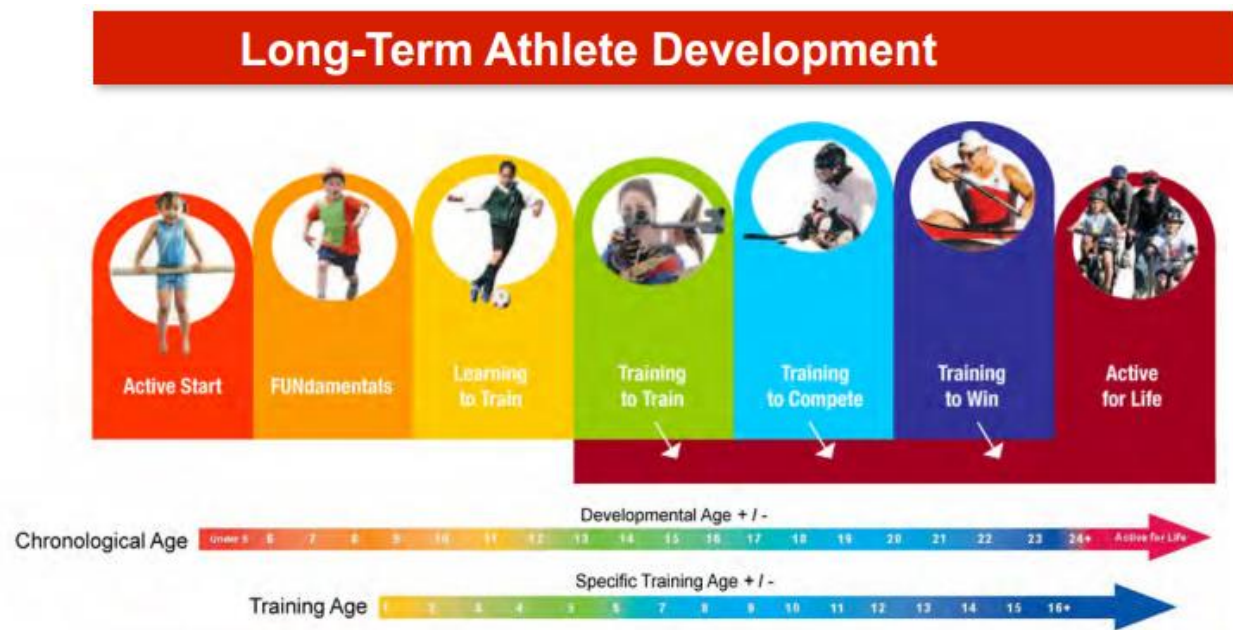


Figura 48: Plano de Formação do Atleta a Longo Prazo (Balyi).

O autor defende que na etapa “Training to Train” se deva construir a “máquina” (estrutura corporal e condição física) e a aquisição plena das capacidades técnicas das modalidades desportivas escolhidas, sendo considerada a maior fase de desenvolvimento da aptidão física. É nesta etapa que os jogadores da equipa de Iniciados A se enquadram. Considerando que o treino das capacidades motoras (coordenativas ou condicionais) não tem o mesmo efeito em qualquer idade, existindo fases sensíveis para o seu desenvolvimento, torna-se igualmente fundamental que o treinador saiba escolher os meios e métodos mais eficazes e adequados ao desenvolvimento de cada uma das capacidades.

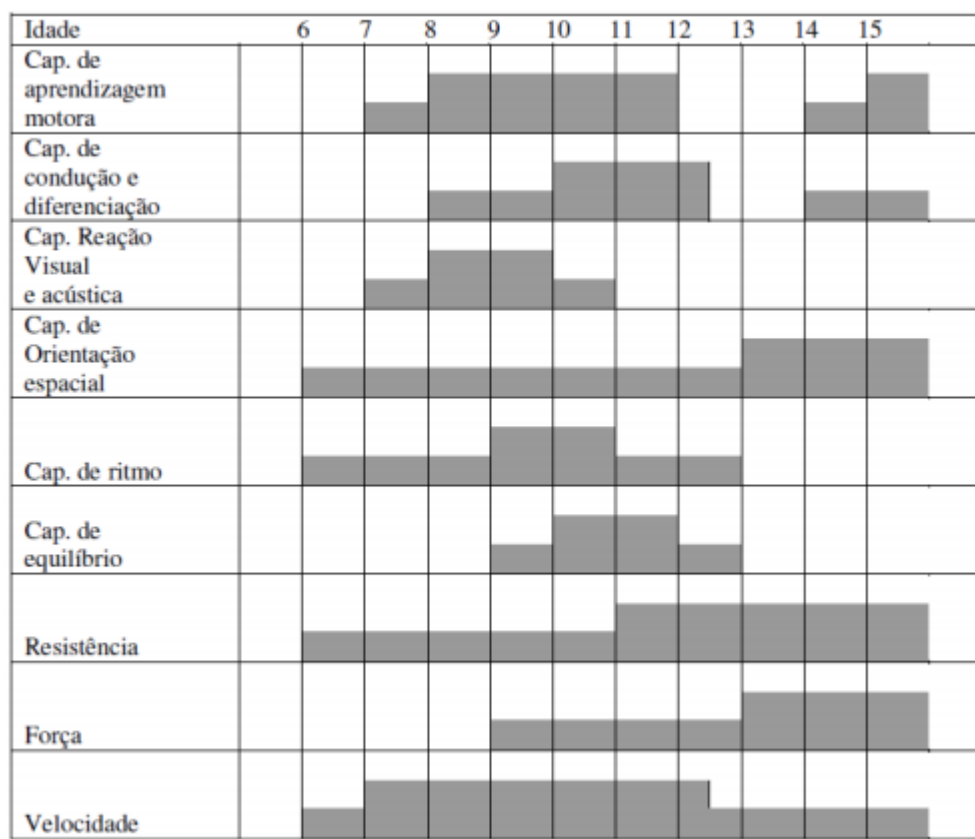


Figura 49: Fases sensíveis para o desenvolvimento das capacidades motoras (Adaptado de Martin, 1982)

Justifica-se assim que o uso dos métodos de preparação geral tivessem uma incidência considerável (em termos percentuais) no processo de treino ao longo da época, pois através do treino das capacidades condicionais (resistência, velocidade, força e flexibilidade) procurou-se evitar a predisposição dos jogadores para lesões e desequilíbrios posturais (Bompa, 2002), fomentar a preparação multilateral dos jogadores, direccionar os processos de recuperação e criar uma base funcional sobre a qual se apoiam de forma sustentada os outros métodos de treino (Castelo, 2009). Na contabilização destes métodos de treino, foram igualmente considerados os exercícios de ativação/preparação inicial do organismo (mobilização geral) e coordenação.

Verifica-se igualmente uma utilização considerável dos métodos de treino metaespecializados (10%), pretendendo-se a reprodução das especificidades do modelo de jogo conceptualizado através da indução de uma especialização comportamental das missões táticas

inerentes a cada posicionamento tático (Castelo, 2009). Um das razões pelas quais se optou pela utilização destes métodos de treino, esta relacionada com os comportamentos específicos do modelo de jogo durante a organização ofensiva da equipa, onde era pretendido que existisse uma estabilidade constante ao nível posicional, evitando as permutas entre jogadores nos vários espaços de jogo. Consequentemente fica justificada a pouca utilização dos métodos intersectoriais, que incentivam constantemente a alternâncias posicionais e potenciam as interações de jogadores entre sectores. Sou da opinião que se deveria ter utilizado com mais frequência os métodos de treino intersectoriais, pois permitem exercitar a sincronização dos elementos pertencentes a diferentes sectores, otimizando assim o jogo coletivo da equipa, complementando assim os métodos de treino metaespecializados.

Com um pouco menos de frequência (8%), os métodos de treino padronizados foram utilizados com o intuito de criar algumas rotinas no desenvolvimento ofensivo. Partilhando da ideia que as situações fixas de jogo têm uma enorme importância num jogo de futebol, o treinador integrou frequentemente no processo de treino a exercitação de lances de bolas paradas.

No eixo oposto, constata-se que os métodos de treino para a manutenção da posse de bola foram pouco utilizados. Tal facto está relacionado com o método de jogo ofensivo predominantemente utilizado, ou seja o ataque rápido, sendo que uma das características deste método é colocação rápida da bola no sector ofensivo evitando que a equipa tenha um processo de construção elaborado com base na circulação e manutenção e da posse de bola.

Nas restantes categorias, verificou-se um equilíbrio percentual, indo de encontro ao princípio de treino metodológico da variabilidade, que preconiza a existência de uma variabilidade de meios de preparação utilizados de modo a provocar na equipa uma menor monotonia nos contextos de exercitação, evitando assim uma possível estagnação do rendimento desportivo (Castelo, 2009).

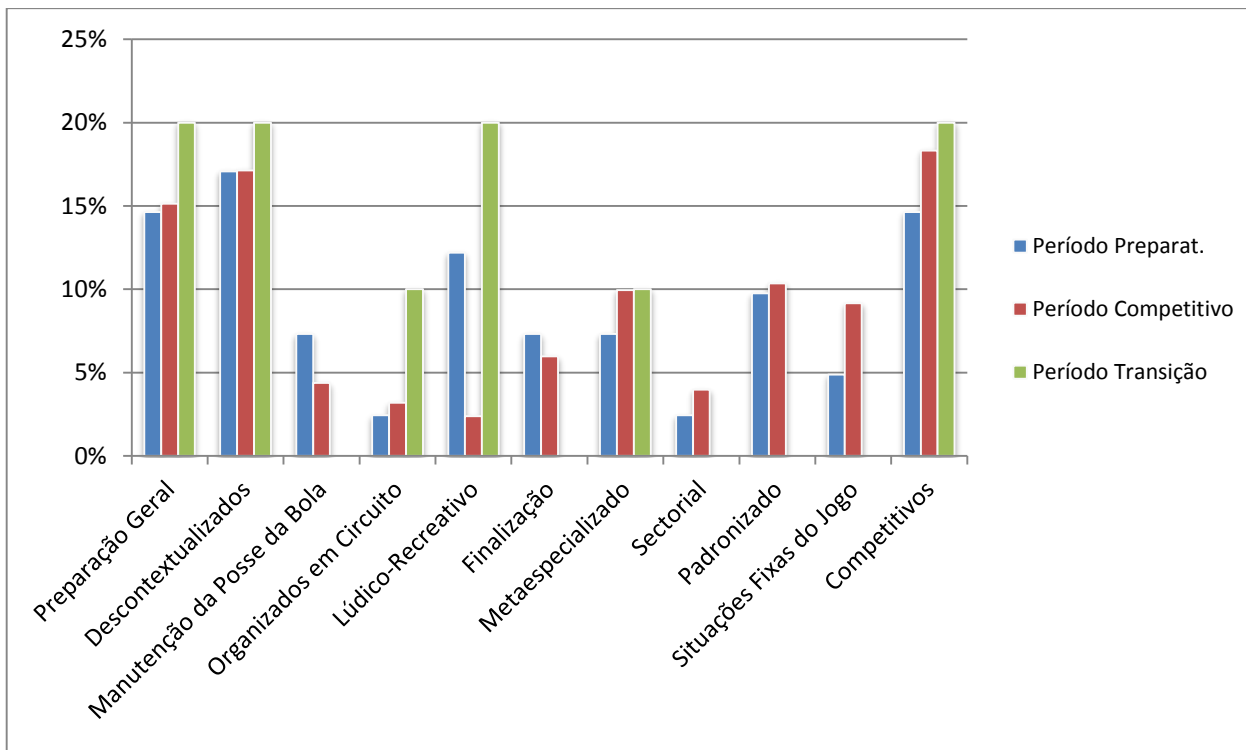


Figura 50: Métodos de treino utilizados por período

Observando os dados da figura 50, podemos verificar a existência de um equilíbrio percentual na utilização dos métodos de preparação geral, descontextualizados, padronizado e de finalização, nos períodos preparatório e competitivo.

Os métodos de treino lúdicos/recreativos foram utilizados maioritariamente no período preparatório com o objetivo de fomentar a integração e coesão do grupo e no período transitório, fruto da ausência de competição oficial, proporcionando aos atletas um minimizar de tensões derivadas de situações competitivas.

Verifica-se que os métodos competitivos e os descontextualizados foram os mais utilizados ao longo dos três períodos, por motivos distintos a) os competitivos porque são os que se aproximam da realidade e b) os descontextualizados porque permitem exercitar subprincípios do modelo de jogo, através de ações técnicas e técnico-táticas características da forma de jogar pretendida.

5. Planificação Tática

Para Castelo (2009), a planificação tática é *“definida pelo carácter aplicativo e operativo da planificação conceptual e da planificação estratégica, procurando utilizar de forma racional e oportuna durante o jogo, as qualidades físicas, tático/técnicas e psicológicas, individuais e coletivas dos jogadores que constituem a equipa com vista à concretização dos objetivos pré-estabelecidos”*.

As duas identidades essenciais e interdependentes que constituem os meios que exprimem a planificação tática são os jogadores que constituem a equipa e o treinador cujo papel passa por dar indicações claras e concisas, de forma a ajudar os seus jogadores na resolução dos problemas de jogo. Segundo o mesmo autor, a planificação tática é constituída pelas seguintes etapas: a direção da equipa durante a competição, a direção da equipa durante o intervalo e por fim as ações a ter em conta logo após o termo do jogo.

5.1. Direção da equipa durante a competição

Partindo do pressuposto que o desporto tem em seu contexto uma componente que dele é indissociável, a competição, esta constitui um dos meios de ensino, não só dos conteúdos específicos das atividades desportivas, mas também de diferentes valores psicossociais, sustentáveis ao longo de seu desenvolvimento (Milistetd *et. al.*, 2008).

Segundo Ferreira (1994), a competição constitui o momento onde são medidas forças e capacidades entre duas equipas em confronto, onde para além dos atletas, há a destacar o Treinador que assume o papel decisor na gestão, orientação e direção da equipa.

Reforçando a mesma ideia, Santos e Rodrigues (2008) indicam que é no momento da competição que a equipa expressa o seu rendimento desportivo, sendo o culminar do processo de preparação e como tal, o treinador não poderá demitir-se do seu papel fundamental da direção e orientação da equipa durante o jogo.

Para Pina e Rodrigues (1994) a direção da equipa em competição é uma função importante do treinador, sendo a relação que se estabelece entre o treinador e o atleta considerada um fator crítico de sucesso.

Para Mesquita (2004), citado por Milistetd *et. al.* (2008) no desporto de crianças e jovens a competição deve constituir uma extensão e complemento do treino, o qual deverá primar pela educação e formação do indivíduo. Assim, o processo de integração de jovens nas formas de competição adultas deve ser progressivo, de maneira que sejam consideradas, simultaneamente, a capacidade de realização e a predisposição para a participação, numa perspetiva de formação a longo prazo, centrada no bem-estar do atleta e não tanto no resultado final obtido nas diferentes competições, promovendo assim um ambiente propício a: a) potencialização da motivação para a excelência, b) correr riscos para aprender e c) assumir mais facilmente a responsabilidade dos seus atos (Gomes, 2001).

5.1.1. Comunicação com os jogadores

Segundo Petit e Durny (2000), citados por Santos *et. al.* (2008), o treinador comunica para orientar e conduzir o atleta à correta execução de ações previamente trabalhadas no processo de treino. Para tal é necessário que neste processo exista uma comunicação eficaz exercida pelo treinador.

Para Castelo (2002), um treinador pode saber tudo sobre metodologia, pode conhecer bastante sobre uma modalidade assim como ser exímio na observação do jogo, mas o êxito da sua atuação irá sempre depender da comunicação com os seus atletas.

Cruz e Gomes (1996) defendem que no contexto do futebol formação, o treinador deve direcionar a sua comunicação encorajando o esforço e o trabalho dos jogadores em vez de pedir e exigir resultados ou golos. Deve transmitir assim o apreço e a valorização do esforço realizado pelos atletas utilizando reforços positivos e encorajar imediatamente após os erros cometidos, evitando a punição e o castigo quando as coisas correm menos bem.

Apesar de, ao longo da época desportiva ter-se verificado a ausência de punições perante ações onde os atletas não foram de encontro ao esperado, constatou-se que o uso de reforços

positivos com o intuito de valorizar o esforço, potenciando assim o aumento dos níveis de motivação dos atletas, foi em determinados momentos, diminuto. Durante o processo de direção da equipa verificou-se o treinador teve o cuidado em dosear a alegria e a tristeza, evitando assim geração de conflitos com outros intervenientes do jogo, tais como os árbitros ou os adversários.

5.1.2. Ações pontuais de acordo com o resultado

Ao longo da época, verificou-se um padrão nas tomadas de decisão do treinador, aquando da ocorrência de sofrimento de um golo e consequente adiantamento da equipa adversária para a frente do marcador. Se o cenário descrito ocorresse na segunda metade do encontro, era imediatamente efetuada uma alteração ao sistema tático, implicando normalmente a realização de uma substituição, colocando assim mais jogadores no sector ofensivo de modo a procurar rapidamente inverter o resultado negativo. Esta alteração estava previamente contemplada no plano de jogo e nunca foi feita ao acaso.

5.1.3. Substituições como meio operacional

Segundo Castelo (2009), o treinador ao efetuar substituições procura modificar ou corrigir aspetos de carácter geral ou pontual, considerados indispensáveis ao cumprimento do plano de jogo da equipa. Ao longo da época verificou-se que as substituições efetuadas (de carácter opcional) tiveram por base três fundamentos: 1) a correção de alguns aspetos estratégicos/táticos exercidos por um determinado jogador a ser substituído 2) a alteração de missões táticas do coletivo e 3) a oportunidade de alguns jogadores menos utilizados ganharem ritmo competitivo. Esta última opção verificou-se normalmente quando o resultado era bastante favorável à nossa equipa, existindo à partida uma probabilidade muito elevada de vitória no encontro.

5.2. Direção da equipa durante o intervalo

O intervalo constitui o período de paragem compreendido entre as duas partes oficiais de um jogo de futebol, correspondendo a sensivelmente 10-15 minutos. Santos e Rodrigues (2008), citando Castelo (1996) e Peseiro & Crispim-Santos (1999), enunciam que o treinador deve aproveitar este momento para realizar as devidas correções técnico-táticas, assim como a preparação do plano tático-estratégico para a segunda parte. Castelo (2009) sugere que as ações a efetuar durante o intervalo devam ser sistematizadas em três etapas distintas: 1) relaxar/tranquilizar, 2) vigilância médica e por último 3) preparação tático/técnica para a segunda parte.

Logo após o apito do árbitro dando como encerrado o 1º tempo, todos os jogadores recolhiam ordeiramente ao balneário. Ao longo da época, constatou-se que o processo sugerido por Castelo se verificou durante o intervalo dos jogos. Em casos pontuais, a fase de relaxamento e recuperação do esforço era acompanhada simultaneamente por ações de vigilância médica (realizadas pelo fisioterapeuta), com o intuito de verificar o quanto antes a existência de lesões por forma a otimizar o tempo disponível. Estas ações foram sempre procedidas da comunicação do treinador que, numa primeira fase efetuava a análise aos erros individuais e coletivos cometidos na primeira parte, contrariando assim alguns autores (Santos e Rodrigues, 2008), Castelo (2009) que sugerem que o foco da comunicação deverá ser no que foi bem feito, e finalizando com a prescrição curta e sucinta do comportamento técnico-tático individual e coletivo que os jogadores deveriam adotar durante a segunda parte. Partilho da opinião que durante o intervalo, e não ignorando por completo algumas situações menos boas ocorridas na primeira parte, se deva focar a comunicação nos aspetos positivos do jogo reforçando os aspetos motivacionais dos atletas para a segunda parte.

5.3. Ações após o final do jogo

Moreira *et al.* (2007) defendem que a ética desportiva surge como uma estrutura moral que define alguns limites para o comportamento dos desportistas, de forma a preservar um sistema desportivo civilizado. Partilhando do mesmo raciocínio, foi definido pela equipa técnica que após o término de cada jogo, os jogadores (incluindo os suplentes) tinham o dever de cumprimentar

todos os elementos da equipa adversária (jogadores e a equipa técnica) assim como os árbitros da partida, independentemente do resultado, e de seguida cumprimentar o público presente nas bancadas, demonstrando assim que valores tais como o *fair-play* e o respeito por todos os intervenientes se elevam perante um simples jogo de futebol.

Castelo (2009) indica algumas ações a ter em consideração imediatamente após o termo do jogo: (i) partilhar com toda a equipa o resultado do jogo, (ii) intervir de forma curta para acalmar a tensão, (iii) rever lesões e casos particulares e (iv) avaliar a eficácia da equipa tendo em consideração o resultado final. As três primeiras ações foram verificadas em praticamente todos os jogos, quer pelo treinador principal, quer pela restante equipa técnica. A avaliação da eficácia da equipa era efetuada apenas numa sessão de análise única realizada às terças-feiras antes do início da sessão de treino.

6. Síntese Final

6.1. Conclusões

Ao longo do estágio tive a oportunidade de constatar a complexidade inerente às tarefas de um treinador, levando-o à necessidade uma constante reflexão e realização de adaptações pontuais fruto do grau considerável de imprevisibilidade que os vários contextos do treino e da competição abarcam.

No término deste ciclo formativo concluo que as vivências experimentadas foram extremamente enriquecedoras, tanto a nível profissional como pessoal, tendo a certeza de que os ensinamentos recebidos ao longo do mestrado me dotaram de maior preparação e capacidade, permitindo-me enfrentar desafios futuros com otimismo.

Efetuando uma síntese final do trabalho realizado durante o estágio, concluo que:

- É de enorme importância a realização prévia do planeamento e periodização anual, constituindo a base de toda a organização e direção da equipa ao longo da época (Proença, 1986).
- O saldo global relativamente aos objetivos propostos foi positivo. Verificou-se uma evolução geral dos jogadores tendo em consideração as várias dimensões do treino, culminando na integração de cinco deles no plantel da equipa de Juvenis A na época seguinte, fato relevante tendo em conta que na época seguinte não existiu equipa de Juvenis B. A maioria dos restantes jogadores foram emprestados a outros clubes, tendo regressado ao CFB na época posterior. Todos os jogadores respeitaram e adotaram os valores transmitidos e as regras estabelecidas. Existiram dois jogadores que necessitaram de apoio escolar por parte de um dos treinadores, por forma a evitar o afastamento da equipa (imposição colocada pelos encarregados de educação). Em termos competitivos, e devido a um conjunto variado de fatores, a equipa não conseguiu atingir a 2ª fase do campeonato nacional.

- A definição de um microciclo padrão organizado segundo uma taxionomia adaptada aos conceitos do futebol atual, tais como fases, etapas e momentos de jogo, proporcionando o estabelecimento de uma linguagem comum e um conhecimento teórico-prático fundamental de base, que espelha as situações mais representativas a desenvolver na relação treino-competição.
- O conjunto de exercícios utilizados no processo de treino tiveram sempre o intuito de criar cenários que permitissem operacionalizar a forma de jogar pretendida, consubstanciada no modelo de jogo conceptualizado.

6.2. Perspetivas futuras

Segundo Curado (2011), o treinador é a pessoa que defende e transmite valores, possui e desenvolve pensamento crítico, promove tarefas-problema, tem capacidade de liderança e interage com o meio envolvente. Assim é fundamental que o treinador tenha uma formação adequada, dotando-o de competências e comportamentos que coadunem as elevadas exigências das suas funções.

Ao longo do estágio deparei-me com inúmeras situações, inseridas nos mais variados contextos do treino e do futebol em geral, que me levaram a refletir e concluir que poderiam ser passíveis de uma investigação mais profunda e consequente melhoria, as quais destaco:

- O subaproveitamento das tecnologias de informação e respetivo impacto no processo de observação e análise. Por exemplo, ao utilizarmos um sistema de cameras colocadas nos diversos campos, efetuando o processamento das imagens captadas utilizando para tal um *software* específico, seria possível captar indicadores, padrões e comportamento avaliando assim a qualidade do treino e ajudando os treinadores na tomada de decisão durante a competição, permitindo aceder à informação praticamente em tempo real.

- Aumentar o grau de fidelização e envolvimento dos atletas ao clube, criando para tal cenários de interação com a equipa sénior que representam usualmente o modelo de jogador a seguir para os jogadores que integram o futebol formação do clube
- Otimizar alguns aspetos na conceptualização do modelo de jogo adotado, tendo em conta as tendências evolutivas do modelo de jogo, tais como a distância entre jogadores no centro e fora do centro de jogo, a profundidade dos jogadores (linhas de blocos) em função de zona aberta (não pressionada) ou em função da zona fechada (pressionada), posicionamento e distâncias determinadas pelas características dos adversário ou controlo e comando do jogo através da defesa.
- Melhorias no processo comunicacional com os atletas, enfatizando o reforço positivo através do uso do elogio e da recompensa, ajudando os atletas a valorizarem-se e consequentemente aumentarem a autoestima.

7. Referências Bibliográficas

Adelino, J., Vieira, J. e Coelho, O. (2000). *Treino de Jovens - O que todos precisam de saber!* (3ªed.). Centro de Estudos e Formação Desportiva.

Amieiro, M. (2004). “Defesa à Zona” no Futebol: A “(Des)Frankensteinalização” de um conceito. Uma necessidade face à “inteireza inquebrantável” que o “jogar” deve manifestar. Trabalho realizado no âmbito da disciplina seminário. Opção Futebol. FD-UP.

Balyi, I. (2005). *Desenvolvimento do praticante a longo prazo. Etapas: Aprender a treinar e Treinar para Formar*. Seminário Internacional Treino de Jovens. “Novas práticas, melhor organização, outra atitude”. Lisboa. IDP.

Bayer, C. (1994). *O ensino dos desportos coletivos*. Lisboa. Dinalivro.

Bompa, T. (2000). *Total Training for Young Champions: proven condition programs for athletes ages 6 for 18*: Human Kinetics.

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

Casáis, L., Dominguez, E. e Coelho, O. (2009). *Fútbol Base: El entrenamiento en categorías de formación – Volumen I e II*. MCSports.

Casarin, R. V., Oliveira, R. (2010). *Periodização Tática: princípios estruturantes e erros metodológicos na sua aplicação no futebol*. <http://www.efdeportes.com/> Revista Digital - Buenos Aires - Ano 15 nº 144.

Castelo, J. (1996). *Futebol – A organização do jogo*. Edição do Autor.

Castelo, J. (1999). *Metodologia do Treino Desportivo*. Faculdade de Motricidade Humana - Serviço de edições

Castelo, J. (2002). *O Exercício de treino desportivo. A Unidade lógica de programação e estruturação do treino desportivo*. Edições FMH. Lisboa. Universidade Técnica de Lisboa.

Castelo, J. (2003). *Futebol – Guia prático de exercícios de treino*. Lisboa. Edição Visão e Contextos.

Castelo, J. F., Matos, L. F. (2006). *FUTEBOL - Conceptualização e organização prática de 1100 exercícios específicos de treino*. Lisboa: Visão e contextos.

- Castelo, J. (2009). *Futebol. Organização. Dinâmica do Jogo*. Centro de Estudos de Futebol da Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias. 3ª Edição.
- Castelo, J. (2011). *Futebol. Para uma taxinomia dos métodos de treino*. Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias
- Castelo, J. (2012). *Planificação Desportiva*. Apontamentos da disciplina Organização e Planeamento do Treino e Competição - Mestrado em Treino Desportivo. ULHT.
- Clemente, F., Couceiro, S., Martins, L., Mendes, R. (2012). *The usefulness of small-sided games on soccer training*. Journal of Physical Education and Sport.
- Cruz, J. F., Gomes, A. R. (1996). *Liderança de equipas desportivas e comportamento do treinador*. Manual de Psicologia do Desporto (pp. 389-409). Braga: SHO - Sistemas Humanos e Organizacionais.
- Curado, J. (1982). *Planeamento do Treino e Preparação do Treinador*. Editora Caminho, Lisboa.
- Curado, J. (2011). *Seminário Competências e Formação do Treinador – Mestrado Treino Desportivo*. ULHT
- Damásio, A. (1994). *O Erro de Descartes. Emoção, razão e cérebro humano*. Publicações Europa-América; Mem-Martins.
- Deci, E., Ryan, R. (2000). *Self-Determination Theory and the Facilitation of Intrinsic Motivation, Social Development, and Well-Being*. University of Rochester. American Psychologist
- Decreto-Lei n.º 107/2008 de 25 de Junho. Diário da República, 1.ª série — N.º 121 — 25 de Junho de 2008
- Decreto-Lei n.º 43 153 de 6 de Setembro de 1960. Ministério da Educação Nacional (D-G da EF, D e SE).
- Faria, F. (2010). *Exercícios de Treino Para as Situações Fixas de Jogo: Cantos Defensivos: Caracterização dos Exercícios de treino*. Dissertação de mestrado. Rio Maior: ESDRM
- Ferreira, A. (1994). *O comportamento do treinador no treino e na competição*. Revista Horizonte, 11, 61-65.
- Garganta, J. (2001). *Futebol e Ciência. Ciência e Futebol*. Educación Física y Deportes. Revista Digital (40).

- Garganta, J. (2001). *A análise da performance nos jogos desportivos. Revisão acerca da análise do jogo*. Revista Portuguesa de Ciências do Desporto, 2001, vol. 1, nº 1, 57–64.
- Gomes, R. (2001). *A promoção da comunicação entre treinadores e pais na iniciação e formação desportiva de crianças e jovens*. Revista Treino Desportivo. CEFD.
- Marques, A., Oliveira, J. (2001). *O treino dos jovens desportistas. Actualização de alguns temas que fazem parte do debate sobre a preparação dos mais jovens*. Revista Portuguesa de Ciências do Desporto. 2001. Vol. 1, nº1, 133.
- Matvéiev, L. P. (1991). *Fundamentos do treino desportivo - 2ª Edição*. Horizonte da cultura física; 13. Lisboa: Livros Horizonte
- Milistetd, M., Mesquita, I., Nascimento, J., Sobrinho, A. (2008). *CONCEPÇÕES DOS TREINADORES ACERCA DO PAPEL DA COMPETIÇÃO NA FORMAÇÃO DESPORTIVA DE JOVENS JOGADORES DE VOLEIBOL*. Revista de Educação Física/UEM. Maringá, v. 19, n. 2, p. 151-158, 2º Trimestre.
- Moreira, C., Pestana, G. (2007). *Algumas Reflexões Sobre A Ética Desportiva*. Revista de Desporto e Saúde da Fundação Técnica e Científica do Desporto. 4(3): 95-101
- Oliveira, G. J. (2003). *Organização do jogo de uma equipa de Futebol. Aspectos metodológicos na abordagem da sua organização estrutural e funcional*. PDF.
- Petrovsky, V. (1975). *El controle n el entrenamiento*. Legkaya Atletika. 21(8); 8.
- Porém, R., Almeida, P., Cruz, J. (2001). *Um programa de treino de formulação de objectivos no futebol: Desenvolvimento, implementação e avaliação*. Análise Psicológica, 1 (XIX): 27-36
- Proença, J. (1986). *Organização e planeamento do processo de treino*. Revista Horizonte, nº 12, 2.
- Proença, J. (1998). *A identidade do treino de jovens: Da ética à metodologia*. Revista Treino. II série, Edição Especial
- Queiroz, C. (1986). *Estrutura e Organização dos Exercícios em Futebol*. FPF. Lisboa.
- Rampinini, E., Impellizzeri, M., Castagna C., Chamari K., Sassi A., Marcora M. (2007). *Factor influencing physiological responses to small-sided soccer games*. Journal of Sports Sciences. Volume 25, Issue 6.
- Reis, Eduardo P. (2008). *Jogar Bom Futebol – Método de Treino Escalões Infantis*. Sete Caminhos.

- Santos, P. (2006). *O Planeamento e a Periodização do Treino em Futebol. Um estudo realizado em clubes da Superliga*. Dissertação de Mestrado em Treino de Alto Rendimento. U.T.L. FMH.
- Santos, A., Rodrigues, J. (2008). *Análise da instrução do treinador de futebol. Comparação entre a preleção de preparação e a competição*. Fit. Perf. J., Rio de Janeiro, 7, 2, 113, mar/abr 2008.
- Serpa, S. (2003). *Treinar jovens: complexidade, exigência e responsabilidade*. R. da Educação Física/UEM. v. 14, n. 1, p. 75-82, 1. sem.
- Silva, F. M. (1995). *Para uma nova teoria da periodização do treino - Um estudo do atletismo português de meio-fundo e fundo*. Tese de doutorado, 359. Faculdade de Ciências do Desporto e da Educação Física - Universidade do Porto
- Silva, F. M. (2008). *O desenvolvimento do jogar, segundo a Periodização Tática*. Pontevedra: MCSports
- Teodurescu, L. (1984). *Problemas de Teoria e Metodologia nos Jogos Desportivos*. Horizonte.

8. Anexos

Anexo I

Anexo I – Ficha Individual do Jogador

Clube de Futebol "Os Belenenses"



Ficha Individual do Atleta

DADOS PESSOAIS

Nome: <u>Bafael Miguel Santos Leite Pereira</u>	
Idade: <u>14 anos</u>	Data de nascimento: <u>19/01/98</u>
Localidade: <u>[redacted]</u>	Ano escolar que vais frequentar: <u>9º</u>
Telemóvel: <u>[redacted]</u>	E-mail: <u>[redacted]@gmail.com</u>
Nome do Pai: <u>[redacted]</u>	
Nome da Mãe: <u>[redacted]</u>	
Telemóvel: <u>[redacted]</u>	
Pai: <u>[redacted]</u>	Mãe: <u>[redacted]</u>
Contacto em caso de emergência:	
Nome: <u>Rui Pereira</u>	Telemóvel: <u>[redacted]</u>

Por que nome preferes ser tratado? Bafa

Qual é o teu pé preferido para jogar?

Direito ☒ Esquerdo ☐ Ambos ☐

CURRICULUM DESPORTIVO

Há quantos anos jogas futebol? 8 anos

A que clubes pertenceste anteriormente?

Clube	Época	Posição
<u>Benfica</u>	<u>2009-2011</u>	<u>guarda-redes</u>

Obrigado pela tua participação!

Anexo II

Anexo II: Planeamento Anual

 Planeamento Anual - Clube de Futebol "Os Belenenses" - Iniciados A																																															
Período	Preparatório	Competitivo																																										Transitório			
		1ª Fase do Campeonato Nacional																					Torneio Extraordinário da A.F.L.																								
Mês	Agosto	Setembro	Outubro	Novembro	Dezembro	Janeiro	Fevereiro	Março	Abril	Maio	Junho																																				
Conteúdos	Treinos de Captação	Nazarenos (F)	Sporting (C)			Real (F)		Oeiras (C)	Real (C)		Treino: - Volume - Intensidade																																				
	Testes Médicos			Oeiras (C)	Alverca (C)		Oeiras (F)			CAC (C)																																					
		Caldas (C)	CAC (F)						Alverca (C)		Treinos de Captação																																				
	Adaptação ao esforço		Real (C)	Nazarenos (C)	Sporting (F)	Sacavenense (C)	Alverca (F)			Sacavenense (F)	Preparação do plantel para a próxima época																																				
		Corroios (C)																																													
	Treino: + Volume - Intensidade		Sacavenense (F)			Estoril (F)		Sacavenense (C)	Corroios (F)																																						
					Caldas (F)	CAC (C)		Corroios (C)			Estoril (C)																																				
Jogos de Treino Beira-Mar de Almada e Sacavenense	Alverca (F)	Estoril (C)				Benfica (C)					Torneio Interno																																				
			Benfica (F)	Corroios (F)				Estoril (F)	Oeiras (F)	Real (F)																																					
	Torneio do CADE				Férias Natal																																										
Microciclo	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 32 33 34	35 36 37 38	39 40 41 42 43	44 45																																				
Sessão T.	1-4 5-9 10-13 14-17	18-21 22-24 25-27 28-30 31-33 34-36 37-39 40-42	43-45 46-48 49-51 52-54 55-57	58-60 61-63 64-66 67-69	70-72 73-75 76-78 79-81 82-84 85-87 88-90 91-93 94-96	97-99 100-102 103-105 106-108 109-111 112-114 115-117 118-120	121-123 124-126 127-129 130-132 133-135	136-137 138-139																																							
Tempo Treino	1440' / 24H	1080' / 18H	1080' / 18H	1440' / 24H	1080' / 18H	1440' / 24H	1080' / 18H	1080' / 18H	1080' / 18H	1440' / 24H	320' / 6H																																				
Tempo Acumulado	1440' / 24H	2520' / 42H	3600' / 60H	5040' / 84H	6120' / 102H	7560' / 126H	8640' / 144H	9720' / 162H	10800' / 180H	11880' / 204H	13640' / 210H																																				

Anexo III

Anexo III – Relatório de observação de equipa adversária

Relatório de Observação	
 Campeonato Nacional de Juniores C - 2011/2012 	
Jogo: C.A.C. Pontinha vs Oeiras Data: 25-09-2011 / 11h	
Equipa alvo: C.A.C. Pontinha	
Análise Coletiva	
Organização Ofensiva	
Utilizam o Ataque posicional e o sistema de jogo 4-3-3 com dois médios interiores ofensivos. São pouco objetivos com bola, lateralizando demasiadamente o jogo. Meio campo muito forte no domínio, controlo da bola efetuando muitas combinações diretas e indiretas a 1, 2 toques. Nos pontapés de baliza m dos laterais descai para a ala e o lateral sobre. O guarda-redes tenta sempre sair a jogar. Têm muita dificuldade quando são obrigados a bater bola longa para o meio campo. Raramente ganham a 1ª bola na disputa aérea.	
Transição Ofensiva	
Transição lenta privilegiando sempre a segurança. Após recuperação circulam a normalmente a bola pelo sector defensivo.	
Organização Defensiva	
Utilizam uma defesa à zona mista, basculando consoante o lado da bola. Bloco médio-alto exercendo pressão sobre o portador da bola quando a bola entra no sector intermedio. A Linha defensiva tenta sempre colocar o adversário em fora de jogo. Defesas centrais quando pressionados cometeram erros.	
Transição Defensiva	
Lentos na transição ataque-defesa. Muito espaço entre o meio campo e os centrais. Explorar as costas da defesa, pois no momento da perda a linha defensiva encontra-se normalmente muito subida.	
<u>Jogadores de Referência</u>	
<u>David Sualehe</u>: Lateral que sobe bastante. Lento a recuperar. Explorar espaço nas costas.	
<u>Manuel Lopes</u>: Médio defensivo. Todo o processo ofensivo passa por ele. Forte no posicionamento, é jogador preponderante nas coberturas. Lateraliza muito o jogo.	
<u>Gonçalo Salvador</u>: Médio ofensivo. Forte no 1x1. Remate fácil fora da área. Incentivo constante aos colegas de equipa.	

Anexo IV

Anexo IV – Relatório estatístico individual no jogo Belenenses - Sporting

[illegible]

Anexo V

Anexo V - Grelha Estatística Totais Individuais - Passes

Clube Futebol "os Belenenses"
Iniciados A 2011 – 2012



Grelhas Estatística

Passes

Total da Equipa: 1690

Certos: 1249 (73,91 %)

Errados: 441 (26,09 %)

Totais Individuais:

Nome	Passes			
	Certos	Errados	Total	%
Francisco Matos (4*)	10		10	100,00
Sandro Policarpo (5*)	9	1	10	90,00
Jorge Jesus (12*)	16	3	19	84,21
Bernardo Ramos	5	1	6	83,33
Carlos Lopes	5	1	6	83,33
Gonçalo Canhoto (5*)	5	1	6	83,33
Tiago Cabral "Calila"	83	18	101	82,18
Diogo Soares	202	57	259	77,99
Frederico Batista	28	8	36	77,78
Ruben Tavares	7	2	9	77,78
Bruno Pires	108	33	141	76,60
Pedro Guimarães	60	21	81	74,07
Pedro Fonseca	47	17	64	73,44
André Santos	38	14	52	73,08
Cláudio Simões	81	30	111	72,97
Bruno Saraiva	58	22	80	72,50
Henrique Graça (7*)	18	7	25	72,00

Anexo VI

Anexo VI – Observação coletiva – C.A.C – C.F. “Os Belenenses”



C.F. OS BELENENSES



Relatório de Jogo	
Escalão: Iniciados	Data: 2011 / 10 / 06
Competição: Campeonato Nacional Juniores C	Jornada: 7ª
Treinador: Luis Bandeira	Resultado: 1 - 2
Jogo: C.A.C. vs C.F. Belenenses	

Sistema de Jogo	
1ª Parte: 4-3-3	2ª Parte: 4-2-4 / 4-3-3




Notas:

- Pires continua a efectuar movimentos diagonais desde o corredor central para os corredores laterais (principalmente o esquerdo)
- Médios interiores (Guerreiro e Cabrito) jogam sempre em linha, quer quando a equipa tem bola, quer quando não tem. Raramente 1 deles sai na contenção e outro fica na cobertura. Pouca mobilidade sem bola. Pressão inexistente ao adversário.
- O Guerreiro falha muito a marcação ao adversário que aparece na sua zona.
- Quando a equipa não tem bola, o Diogo tem mau sentido posicional: defende praticamente à entrada da área e muitas vezes dentro da área, ficando um enorme espaço vazio até ao nosso sector ofensivo.
- Nas bolas longas do adversário os nossos defesas centrais deixam constatemente bater a bola no chão, tendo sempre imensa dificuldade em ganhar as segundas bolas
- O jogador que constrói o jogo adversário (médio centro / capitão) raramente sofre pressão quando tem a bola nos pés, jogando sempre à vontade

Notas:

- Com a alteração do sistema táctico, a equipa melhorou bastante. O meio campo com dois jogadores rendeu bastante mais. O Cabrito a jogar sozinho naquela posição, tendo como apoio apenas o Diogo, consegue sair a jogar, falha muito menos passes, recupera mais bolas (ocupação do espaço bastante melhor que na 1ª parte) e consegue temporizar o jogo quando foi necessário.
- Com dois avançados, criamos muito mais oportunidades de golo, provocando muitos desequilíbrios na linha defensiva adversário, quer pela agressividade do Calila, quer pela pressão efectuada pelos dois não permitindo o adversário sair a jogar a vontade e obrigando-os a bater a bola na frente (algo que não se adequa ao estilo de jogo do CAC)
- No geral, a equipa melhorou bastante a atitude na 2ª parte.

Anexo VII

Anexo VII: Relatório sobre comunicação verbal

5ª Jornada do Campeonato – Belenenses vs Sporting

Relatório sobre comunicação:

Objectivos estabelecidos com Bruno Saraiva (comunicar um total de 8 xs) e Pedro Guimarães (comunicar um total de 6 xs). Saraiva conseguiu cumprir o seu objectivo, por sua vez Guimarães esteve longe de o conseguir.

Os restantes jogadores da defesa avaliados hoje parecem estar bem neste aspecto.



Comunicação Jogador	Instruções	Reforços Positivos	"Minha" / "Deixa"	Total
Rafa	10	5	10	25
Saraiva	7	1	0	8
Pio	14	4	0	18
André	8	4	4	16
Guimarães	0	2	0	2



6ª Jornada do Campeonato – CAC vs Belenenses

Relatório sobre comunicação:

Objectivos estabelecidos com Bruno Saraiva (comunicar um total de 8 xs) e Pedro Guimarães (comunicar um total de 6 xs).

Saraiva mostrou melhorias relativamente ao jogo anterior, tendo ultrapassado em 5 xs o objectivo estabelecido. Poder-se-á, pensar em aumentar de forma gradual o seu objectivo, de forma a que consiga vir a comunicar muito mais no futuro sem fazer esforço, mediante a rotina e o hábito criados.

Guimarães apenas jogou 48 minutos nesta partida, tendo no entanto ultrapassado o número do jogo anterior. Porém ainda não conseguiu atingir o seu objectivo. De destacar ainda que Fred, foi para o seu lugar revelando também algumas dificuldades em comunicar com os seus colegas.

Por outro lado, neste jogo tive atento aos médios mais recuados (Guerreiro e Cabrito), tendo constatado que Cabrito comunicou muito pouco durante os 70 minutos, apenas 5 xs. Guerreiro também poderia ter comunicado muito mais, apesar de ter saído ao intervalo. Estarei atento a estes jogadores no futuro, e, caso necessário poder-se-á estabelecer objectivos com estes de forma a obrigá-los a comunicarem mais.

Os restantes jogadores (Rafa, Pio e André) mantiveram o bom nível neste aspecto.

Comunicação Jogador	Instruções	Reforços Positivos	"Minha" / "Deixa"	Total
Rafa	20	3	8	31
Saraiva	11	1	1	13
Pio	14	3	1	18
André	13	3	0	16
Guimarães	2	1	0	3
Fred	2	0	1	3
Cabrito	2	2	1	5
Guerreiro	8	0	0	8

Anexo VIII

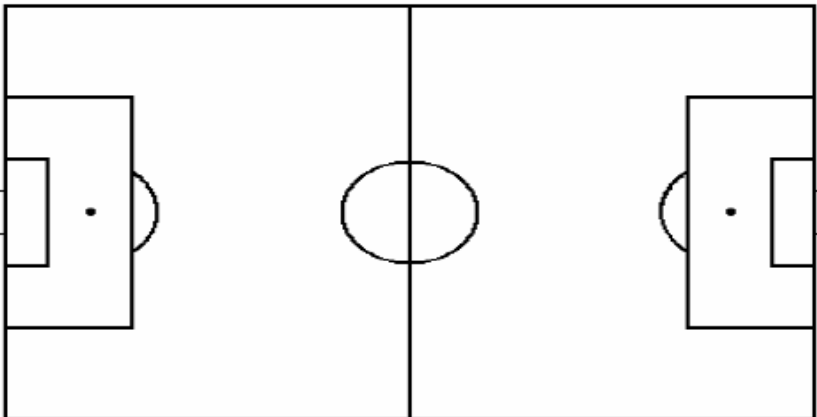
Anexo VIII - Micro Padrão Semanal

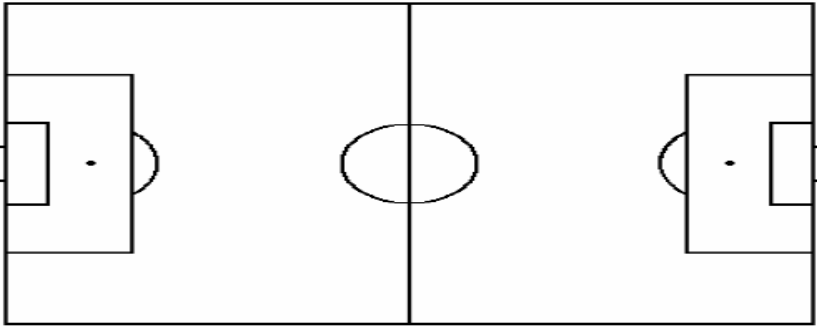
MICROCICLO SEMANAL PADRÃO						
2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira	Sábado	Domingo
FOLGA	Obs e An.: 19:00	Treino: 19:30	FOLGA	Treino: 19:30	FOLGA	COMPETIÇÃO
	Observação e Análise do jogo realizado / Projectão do jogo seguinte	MEPG: Aperfeiçoamento das acções motoras específicas do jogo		MEPG: Aperfeiçoamento das acções motoras específicas do jogo		
	Treino: 19:30					
	MPG: Resistência	MEP: Metaespecializados GR + 10 x 10 + GR OU MEP: Sectorial		MPG: Velocidade e Força OU MEP: Finalização		
	MEPG: MPB / Organizados em circuito / Recreativos OU MEP: Finalização	MEP: Padronizados		MEP: Desenvolvimento de Esquemas Táticos		
	MEP: Metaespecializados GR + 6 x 6 + GR					
	MEP: Competitivos GR + 10 x 10 + GR	MEP: Competitivos GR + 10 x 10 + GR		MEP: Metaespecializados GR + 6 (+6) x 6 + GR		
	MPG: Flexibilidade	MPG: Flexibilidade		MPG: Flexibilidade		
	Recuperação ativa / Intensidade baixa / Tensão muscular reduzida	Intensidade alta / Tensão muscular média		Intensidade alta / Espaços Menores / Curta duração		
Observações:						
Duração da sessão de treino: 1h30m.						
Material disponível: 22 bolas, 2 conjuntos de coletes, Marcas, Cones, Varas, Barreiras e Águas						
Local treino e competição: Complexo Desportivo do CFB - Campo nº 3 (Relvado Sintético)						

Anexo IX

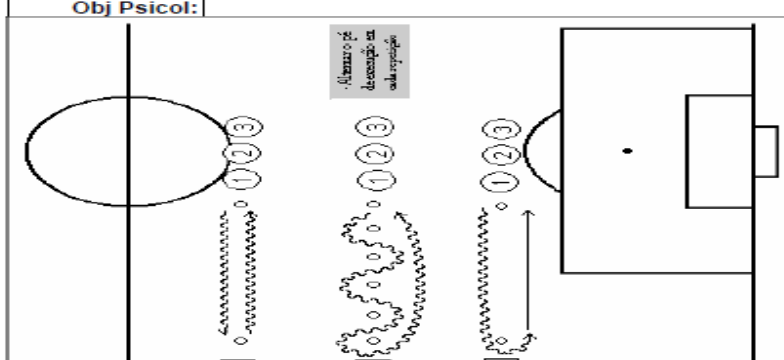
Anexo IX: Exemplo do Microciclo semanal

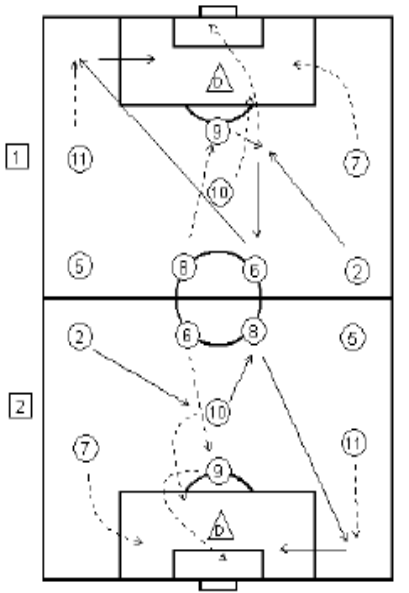
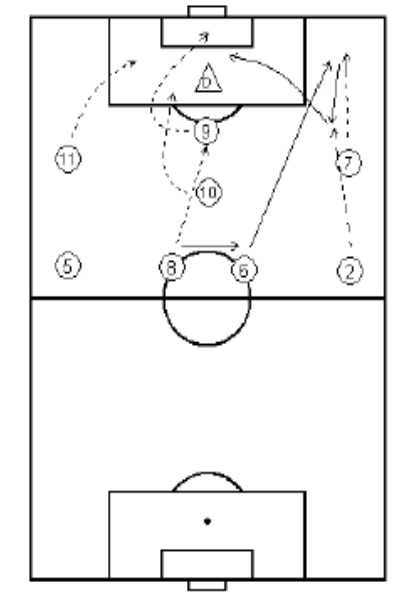
Sessão de Treino – 3ª Feira

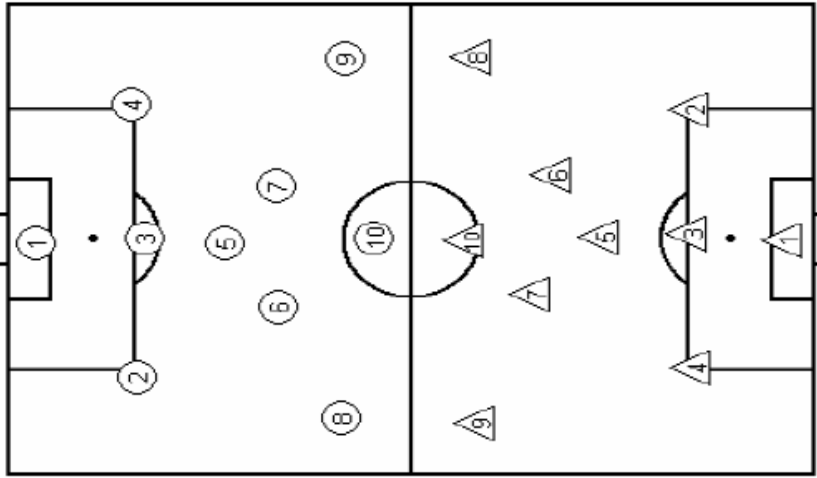
Micr. n.º	18	U. T. n.º	61	Data:	29-Nov	3ª F	Hora:	20:30	Campo:	3	n.º Jog.:				
Material:	22 Bolas, Marcas, "Escadinhas", 8 cones, 8 varas (4 G e 4 P) e Coletes (x2)														
Objectivos Gerais															
Físicos:															
Táctico-Técnicos:															
Psicológicos:															
Exercício 1															
Obj Táct-Téc:									Forma:						
Obj Fís:									Espaço:						
Obj Psicol:									Descrição						
								- 10' corrida e depois 2 com 1 bola. - Alongamentos; - Pio							
												Tempo			
												P	T		
								25				25			

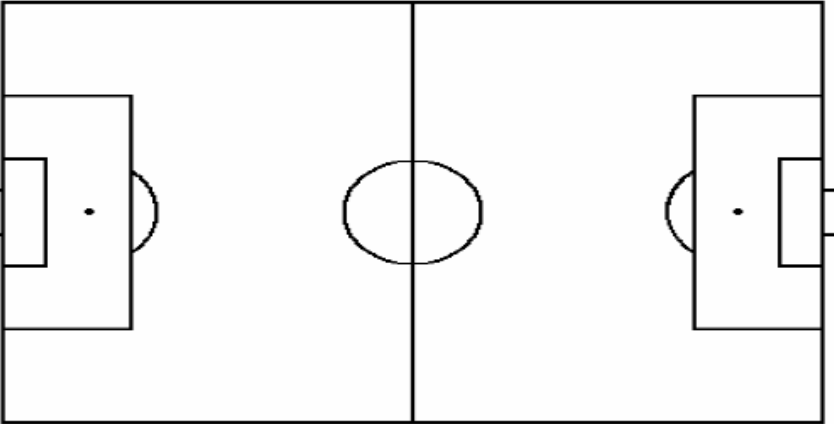
Exercício 4			
Obj Táct-Téc:		Forma:	
Obj Fis:		Espaço:	3/4 campo
Obj Psicol:		Descrição	
		- Pelada 2 x 10'	
		- Alongamentos 5'	
		Tempo	
		P	T
		25	90
Observações			
T. Tot. Treino:			90

Sessão de Treino – 4ª Feira

C. F. "Os Belenenses"				Iniciados A - 2011/12				
Micr. n.º	17	U. T. n.º	59	Data:	23-Nov 4º F			
Hora:	19:30	Campo:	3	n.º Jog.:				
Material: 10 Bolas, Marcas e Coletes (x2)								
Objectivos Gerais								
Físicos:								
Táctico-Técnicos:								
Psicológicos:								
Exercício 1								
Obj Táct-Téc:			Forma:					
Obj Fis:			Espaço:					
Obj Psicol:			Descrição					
			- Após 3 voltas ao campo, grupos de 3 elementos em cada zona. - 3' cada esquema (3 x 3') - uma repetição cada pé - Alongamentos - Guerreiro					
						<table border="1" style="margin: auto;"> <tr> <th colspan="2">Tempo</th> </tr> <tr> <td>P</td> <td>T</td> </tr> <tr> <td>15</td> <td>15</td> </tr> </table>		
Tempo								
P	T							
15	15							

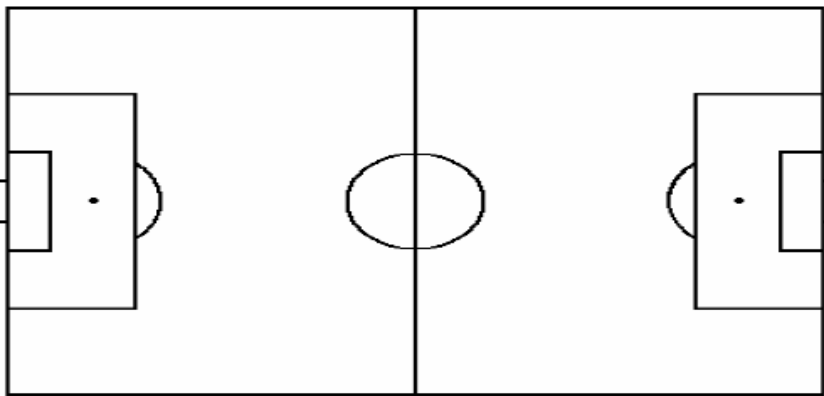
Exercício 2						
Obj Táct-Téc:	Forma: 8 x 1 + GR					
Obj Fis:	Espaço: 3/4 campo					
Obj Psicol:	Descrição					
 		- Circulações - 8' cada (3 x 8') - Centrais defendem um de cada vez				
			<table border="1" style="margin: auto;"> <tr> <th colspan="2">Tempo</th> </tr> <tr> <td>P</td> <td>T</td> </tr> <tr> <td>25</td> <td>40</td> </tr> </table>	Tempo		P
Tempo						
P	T					
25	40					

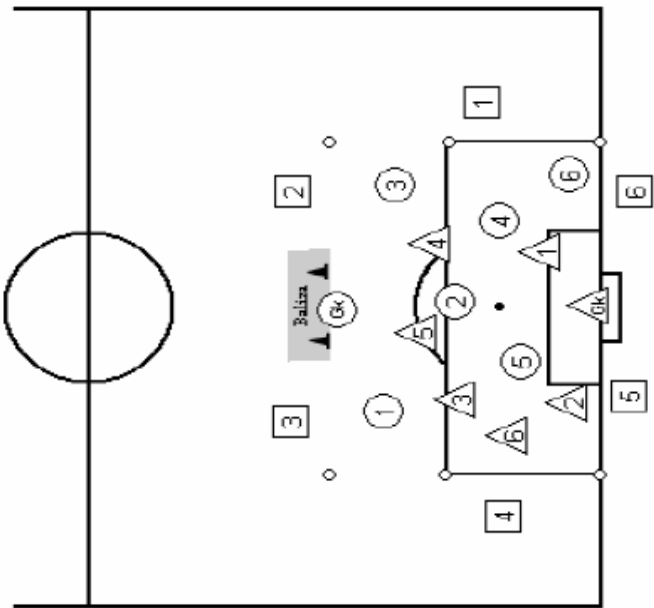
Exercício 3			
Obj Táct-Téc:		Forma:	GR + 10 x 10 + GR
Obj Fis:		Espaço:	Campo Inteiro
Obj Psicol:		Descrição	
		- 2 x 20' - Parar para corrigir	
		Tempo	
		P	T
		40	80

Exercício 4			
Obj Táct-Téc:		Forma:	
Obj Fis:		Espaço:	
Obj Psicol:		Descrição	
		- Alongamentos 5'	
		Tempo	
		P	T
		5	85

Sessão de Treino – 6ª Feira

C. F. "Os Belenenses"										Iniciados A - 2011/12			
Micr. n.º	17	U. T. n.º	60	Data:	25-Nov	6ª F	Hora:	19:00	Campo:	3	n.º Jog.:		
Material:		22 Bolas, Marcas e Coletes (x2).											
Objectivos Gerais													
Físicos:													
Táctico-Técnicos:													
Psicológicos:													
Exercício 1													
Obj Táct-Téc:										Forma:			
Obj Fis:										Espaço:			
Obj Psicol:										Descrição			
										- Após 3 voltas ao campo, pares com bola.			
										- Alongamentos			
										- Pedro			
										Tempo			
										P		T	
										15		15	
Exercício 2													
Obj Táct-Téc:										Forma:			
Obj Fis:										Espaço:			
Obj Psicol:										Descrição			
										- Velocidade 1º saídas curtas, variando o estímulo (2x cada): bola bater no chão, palma e palavra 2º três grupos 6 rep. - quem perde cada execução, 5 Abdom. / Flexões - alternar trajecto e forma da corrida (frente / costas) 3º associar gestos a números: 1- deita costas, 2- senta, 3- pé, 4- trote, 5- fazer grupos (de forma a sobrar algum elemento), 6- deita frente, 7- "cocoras" e 8- deita lado, quem falha 5 abdominais			
										Tempo			
										P		T	
										20		35	

Exercício 3			
Obj Tact-Tecn:		Forma:	
Obj Fis:		Espaço:	
Obj Psicol:		Descrição	
		- bolas paradas (30'): -- cantos -- favor -- contra -- livres laterais	
		Tempo	
		P	T
		30	65

Exercício 4			
Obj Tact-Tecn:		Forma:	GR + 6 (+6) x 6 + GR
Obj Fis:		Espaço:	1/4 campo
Obj Psicol:		Descrição	
		- 2' para finalizar (20') - Escolher 3 para fazerem equipas	
		- Alongamentos 5'	
		Tempo	
		P	T
		25	90

Anexo X

Anexo X: Campeonato Nacional de Júniores C – Classificação Final 1ª Fase

SERIE "E"									
CLASSIFICAÇÃO			RESULTADOS			ESTATÍSTICAS			
+	Pos.	Equipa	P	J	V	E	D	GM	GS
✓	1	BENFICA	64	22	21	1	0	114	6
✓	2	SPORTING	60	22	20	0	2	109	15
✓	3	SG SACAVENENSE	42	22	12	6	4	39	26
✓	4	CF OS BELENENSES	40	22	12	4	6	57	25
✓	5	CAC PONTINHA	35	22	10	5	7	35	29
✓	6	AD OEIRAS	29	22	8	5	9	39	34
✓	7	ESTORIL PRAIA	28	22	7	7	8	28	26
✓	8	CALDAS SPORT CLUBE	28	22	9	1	12	37	44
✓	9	GINASIO C CORROIOS	22	22	6	4	12	30	44
✓	10	REAL SPORT CLUBE	19	22	5	4	13	27	39
✓	11	FUT. CLUBE ALVERCA	10	22	3	1	18	21	66
✓	12	GD NAZARENOS	0	22	0	0	22	5	187

ANEXO XI

ANEXO XI – Métodos de Treino utilizados ao longo da época

Métodos de Treino (Quantidade)					Métodos de Treino (Percentagem)			
Designação	Preparat o	Período Competitiv o	Transiçã o	Tota l	Designação	Preparat o	Período Competitivo	Transiçã o
Preparação Geral	12	76	4	92	Preparação Geral	14,63%	15,14%	20,00%
Descontextualizados	14	86	4	104	Descontextualizados	17,07%	17,13%	20,00%
Manutenção da Posse da Bola	6	22		28	Manutenção da Posse da Bola	7,32%	4,38%	0,00%
Organizados em Circuito	2	16	2	20	Organizados em Circuito	2,44%	3,19%	10,00%
Lúdico-Recreativo	10	12	4	26	Lúdico-Recreativo	12,20%	2,39%	20,00%
Finalização	6	30		36	Finalização	7,32%	5,98%	0,00%
Metaespecializado	6	50	2	58	Metaespecializado	7,32%	9,96%	10,00%
Sectorial	2	20		22	Sectorial	2,44%	3,98%	0,00%
Padronizado	8	52		60	Padronizado	9,76%	10,36%	0,00%
Situações Fixas do Jogo	4	46		50	Situações Fixas do Jogo	4,88%	9,16%	0,00%
Competitivos	12	92	4	108	Competitivos	14,63%	18,33%	20,00%