

LUCAS DE CASTRO ALMEIDA

**A INTERDEPENDÊNCIA ENTRE O MODELO DE
TREINO E DE JOGO**

Presidente: Professor Doutor Jorge dos Santos Proença Martins

Orientador: Professor Doutor Luís Miguel Rosado da Cunha Massuça

Arguente: Professor Doutor Luís Fernandes Monteiro

Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias

Faculdade de Educação Física e Desporto

Lisboa

2016

LUCAS DE CASTRO ALMEIDA

**A INTERDEPENDÊNCIA ENTRE O MODELO DE
TREINO E DE JOGO**

Relatório final de estágio apresentado para a obtenção do Grau de Mestre em Treino Desportivo com especialização na área de futebol, conferido pela Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias.

Presidente: Professor Doutor Jorge dos Santos Proença Martins

Orientador: Professor Doutor Luís Miguel Rosado da Cunha Massuça

Arguente: Professor Doutor Luís Fernandes Monteiro

Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias

Faculdade de Educação Física e Desporto

Lisboa

2016

Agradecimentos

A realização deste mestrado e consequentemente a execução deste trabalho não teria sido possível sem a colaboração de algumas pessoas às quais eu gostaria de agradecer publicamente.

À Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologia, por ter sido atenciosa e prestado um excelente serviço desde o meu primeiro contato, quando eu ainda estava no Brasil.

Ao Professor Doutor Jorge Proença, diretor do Curso de Mestrado em Treino Desportivo, pela disponibilidade em ajudar e por partilhar sua experiência e conhecimento.

Ao Professor Doutor Luís Massuça por ser meu professor orientador.

Ao Grémio Osasco Audax pela oportunidade de realizar o estágio e estar inserido em um clube com uma filosofia de jogo própria e profissionais de grande conhecimento.

Ao Douglas Pilar por me colocar em contato com o clube, o que facilitou com que a oportunidade de estágio acontecesse.

Ao Lucas Macorin e ao Alexandre Oliveira (Alê), que foram os primeiros que acompanhei no clube e que me passaram grande conhecimento

Aos meus colegas e amigos da equipa técnica, nomeadamente, José Augusto, Bruno Faust, Antônio Cordeiro Nascimento (Pará), que diariamente durante as sessões de treino e conversas, influenciaram minha evolução enquanto pessoa e enquanto treinador.

Ao Clube Desportivo Estrela e a todos do corpo diretivo e técnico, em que tive o prazer de trabalhar no período que estive aqui em Portugal.

Aos meus pais, irmã e demais familiares pelo incentivo constante durante o percurso académico.

Resumo

O presente trabalho visa à elaboração de um relatório de estágio realizado para a conclusão final do curso e, a respetiva obtenção do grau de Mestre em Treino Desportivo, ministrado pela Faculdade de Educação Física e Desporto, Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias (Lisboa, Portugal).

Este relatório tem como objetivo analisar e refletir sobre o processo de treino da equipa de Juniores (sub20) do Grémio Osasco Audax ao longo da época desportiva 2016, que competiu no Campeonato Paulista da FPF – Primeira Divisão.

Sobre os métodos de treino utilizados ao longo da época desportiva 2016, de acordo com uma análise mais geral (dimensão horizontal), verificou-se que: os Métodos Específicos de Preparação (MEP) representam a maior percentagem dos treinos realizados, 55%, sendo seguido pelos Métodos de Preparação Geral (MPG) com 25%, e os Métodos Específicos de Preparação Geral (MEPG) com 20%.

Em complemento, foi realizada uma rigorosa análise do processo de treino da equipa numa relação de proximidade com o modelo de jogo adotado, fundamentando o trabalho realizado e percebendo quais são os meios e os métodos de treino mais predominantes, e quais os principais fatores que contribuíram para essas predominâncias, nos períodos pré-competitivo e competitivo.

Palavras chave: futebol, métodos de treino, modelo de jogo, modelo de treino.

Abstract

This paper aims to draw up an internship report to conclude the course and obtain the Master degree in Sports Training, held by the Faculty of Physical Education and Sport, Lusófona University (Lisbon, Portugal).

The report aims to analyze the training process in the Juniors team (U20) Grêmio Osasco Audax along the sports season of 2016, when they competed in the Paulista Championship FPF – First Division.

In more general analysis (horizontal dimension), the methods of training regarding the sports season of 2016 presented the following data: Specific Methods of Preparation represent the higher percentage, 55%, followed by the General Preparation Methods with 25% and the Specific Methods of General Preparation with 20%.

With the results we carried out a rigorous and thorough analysis of the team's training process in a close proximity with the game model adopted, grounding the work implemented and understanding which training and methods prevailed, and what major factors contribute to such predominance, comparing them with different periods (preparation and competitive).

Key words: football, training methods, game model, training model

Lista de Abreviaturas

- BA – Bahia
DC – Defesa Central
DD – Defesa Direita
DE – Defesa Esquerda
DL – Defesa Lateral
E.T. – Esquemas Táticos
EX – Extremo
FE – Força Explosiva
FM – Força Máxima
G.O.A – Grêmio Osasco Audax
GR – Guarda-Redes
JDC – Jogos Desportivos Coletivos
L-R – Lúdicos-Recreativos
MD – Médio Defensivo
MEP – Métodos Específicos de Preparação
MEPG – Métodos Específicos de Preparação Geral
MJ – Modelo de Jogo
MO – Médio Ofensivo
MPB – Manutenção da Posse de Bola
MPG – Métodos de Preparação Geral
MS – Mato Grosso do Sul
PA- Pará
PAEC – Pão de Açúcar Esporte Clube
PL – Ponta de Lança
RJ – Rio de Janeiro
SC – Santa Catarina
SP – São Paulo
TJA – Treinador José Augusto
—————> - Passe
- - - -> - Deslocamento

Índice Geral

Agradecimentos.....	3
Resumo.....	4
Abstract.....	5
Lista de abreviaturas e símbolos.....	6
Introdução.....	12
Capítulo I - Análise do Contextual.....	14
1.1. Caracterização do clube.....	15
1.1.1. Filosofia de jogo do clube.....	16
1.1.2. Caracterização dos jogadores da equipa.....	17
1.1.3. Caracterização da equipa técnica.....	17
1.1.4. Caracterização do contexto competitivo.....	18
1.1.5. Calendarização da época desportiva 2016.....	19
Capítulo II - Modelo de Jogo.....	20
2.1. Enquadramento conceptual.....	21
2.1.1. Modelando o jogar/treino de futebol.....	22
2.1.1.1. O modelo de jogo como referencia central do jogar.....	23
2.1.1.1.1. O modelo de jogo: Da ideia à aplicação.....	24
2.1.2. Planificação conceptual: Em busca por melhoras para evoluir.....	29
2.1.3. O modelo de jogo G.O. Audax: Princípios de uma forma especifica de jogar.....	29
2.2. Sistemas de jogo.....	30
2.2.1. Organização da equipa.....	30
2.2.2. Organização Ofensiva.....	30
Capítulo III – Modelo de preparação.....	50
3. Modelo de treino.....	51

3.1.	O treino como um processo de ensino do queremos para o nosso jogar.....	56
3.1.1.	Classificação dos métodos de treino.....	57
3.1.1.1.	Método de preparação geral.....	60
3.1.1.1.1.	Métodos específicos de preparação geral.....	60
3.1.1.1.2.	Descontextualizados.....	61
3.1.1.1.3.	Manutenção da posse de bola.....	61
3.1.1.1.4.	Organizados em circuito.....	62
3.1.1.1.5.	Lúdicos-Recreativos.....	62
3.1.1.2.	Métodos específicos de preparação.....	62
3.1.1.2.1.	Finalização.....	63
3.1.1.2.2.	Metaespecializados.....	63
3.1.1.2.3.	Padronizados.....	64
3.1.1.2.4.	Setoriais e Intersetoriais.....	64
3.1.1.2.5.	Desenvolvimento esquema táticos.....	65
3.1.1.2.6.	Competitivos.....	65
Capítulo IV	– Apresentação e discussão de resultados.....	67
4.	Elaboração de um plano de ação.....	68
4.1.	Planeamento estratégico.....	69
4.2.	Observação do adversário e da própria equipa.....	70
4.3.	Microciclo padrão.....	71
4.1.1.	Análise Global: Referente aos métodos de treino utilizados durante a época.....	73
4.1.1.1.	Dimensão horizontal.....	73
4.1.1.2.	Dimensão vertical.....	75
4.1.2.	Análise global: Comparação dos métodos de treino utilizados entre o período pré-competitivo x competitivo.....	85
Considerações finais.	89
5.1.	Conclusão.....	89
5.2.	Reflexão sobre o estágio.....	91
Referências Bibliográficas	92
Anexos	96

Índice de Figuras

Figura 1. Escudo do Grêmio Osasco Audax (G.O.A).....	16
Figura 2. Aplicação do principio de amplitude e profundidade.....	31
Figura 3. Aplicação da 1ª fase de construção.....	32
Figura 4. Aplicação da 1ª fase de construção.....	32
Figura 5. Aplicação do principio de jogo de triangulação.....	34
Figura 6. Aplicação do principio de jogo apoiado.....	35
Figura 7. Aplicação do principio de jogo, ultrapassagem do DL com o movimento interior do EX.....	36
Figura 8. Aplicação do principio de jogo, EX aberto e DL fazendo a passagem pelo interior.....	36
Figura 9. Aplicação do principio de jogo movimentação do PL entre as linhas médias ou aproximação nos corredores laterais.....	37
Figura 10. Aplicação do principio de jogo infiltração do EX na linha defensiva.....	38
Figura 11. Aplicação do principio de jogo lançamento em diagonal para o EX.....	38
Figura 12. Aplicação do principio de jogo de cruzamento.....	40
Figura 13. Aplicação do princípio de jogo Ocupação de espaço no campo ofensivo....	41
Figura 14. Aplicação do principio de jogo pressionar e reagir.....	42
Figura 15. Aplicação do principio de jogo retornar e ocupar espaços.....	42
Figura 16. Aplicação do principio de jogo linhas compactadas.....	43
Figura 17. Aplicação do principio de jogo linha defensiva baixa.....	44
Figura 18. Aplicação do princípio de jogo linha defensiva alta.....	44
Figura 19. Aplicação do principio de jogo Pressão na saída de bola do adversário.....	45
Figura 20. Aplicação do principio de jogo atacar rápido.....	47
Figura 21. Aplicação do principio de jogo - Cantos ofensivos.....	48
Figura 22. Aplicação do principio de jogo - Livres Laterais Ofensivos.....	49
Figura 23. Aplicação do principio de jogo - Cantos Defensivos.....	50
Figura 24. Aplicação do principio de jogo - Livres Defensivos.....	50
Figura 25. Organograma da taxonomia de exercícios de treino para futebol.....	67
Figura 26. Planeamento anual G.O. Audax 2016.....	71
Figura 27. Microciclo realizado pela equipa nos jogos fora de casa.....	72

Figura 28. Microciclo realizado pela equipa nos jogos em casa.....	73
Figura 29. Análise global: Percentagens relativas - dimensão horizontal.....	75
Figura 30. Análise global: Percentagens relativas - dimensão vertical.....	76
Figura 31. Exercício do Métodos de treino competitivos.....	78
Figura 32. Exercício dos Métodos de treino de setores.....	81
Figura 33. Exercício dos Métodos de Treino de manutenção da posse de bola.....	82
Figura 34. Exercício dos Métodos de treino de finalização.....	83
Figura 35. Exercício dos Métodos de treino de aprimoramento técnico.....	84
Figura 36. Comparação entre período pré-competitivo e competitivo.....	86
Figura 37. Análise macro Percentagens relativas – período pré competitivo x período competitivo.....	87
Figura 38. Análise macro percentagens relativas – dimensão vertical.....	88

Índice Tabelas

Tabela 1. Caracterização dos jogadores da equipa sub20.....	17
Tabela 2. Equipas do grupo 4 do Campeonato Paulista.....	18
Tabela 3. Jogos da primeira fase, 1ª volta e 2ª volta.....	19
Tabela 4. Taxonomia classificativa de exercícios de treino.....	59
Tabela 5. Subdivisões do método manutenção da posse de bola.....	62
Tabela 6. Subdivisões dos métodos de treino de finalização.....	64
Tabela 7. Subdivisões dos métodos de treino setoriais.....	66
Tabela 8. Subdivisões dos métodos de treino competitivo.....	67
Tabela 9. Análise global: Resultados dimensão horizontal.....	74
Tabela 10. Análise global: Resultados dimensão vertical.....	76
Tabela 11. Comparação geral período pré-competitivo x competitivo.....	86

Introdução

Dentre os jogos desportivos coletivos (JDC), o futebol é considerado o mais imprevisível e aleatório, devido às características que possui e resultam de fatores variados, como por exemplo, o envolvimento complexo e aberto entre os jogadores, o número elevado de jogadores, a dimensão do campo e ainda o tempo do jogo (Costa et al., 2002). Deste modo, o jogador participa num jogo cujo resultado está em aberto, devendo fazer uso de todas as suas capacidades, para se afirmar como jogador.

As ações dos jogadores, no treino e no jogo, são sistemas de produção de conhecimentos e que está dependente das experiências anteriores, das capacidades cognitivas, das perspectivas, dos sentimentos e emoções associados a esses momentos (Damásio, 1999). Desta forma, Brito e Maças (1998) afirmam, que o jogador quando está a competir deve ter uma capacidade elevada de decisão, para se antecipar ao adversário escolhendo a melhor ação técnico-tática. Portanto, os comportamentos técnico-táticos selecionados pelos jogadores em resposta aos problemas que o jogo apresenta, segundo Castelo (2009) é um elaborado processo de percepção/análise de solução mental (decisão) e de solução motora (execução), para assim alcançar o objetivo do jogo de futebol, que é introduzir a bola na baliza adversária e evitar que façam o mesmo na sua.

Em atividades de feição estratégico-tática, como é o caso dos Jogos Desportivos Coletivos (JDC), o processo de treino consiste na implementação de uma “cultura para jogar” que se traduz num estado dinâmico de prontidão, com referência a conceitos e a princípios. Tal significa que a forma de jogar é construída e que o treino consiste em modelar os comportamentos e atitudes de jogadores/equipas, através de um projeto orientado para o conceito de jogo/competição (Garganta, 2007).

O treino é um processo pedagógico que visa desenvolver as capacidades técnicas, táticas, físicas e psicológicas do(s) praticante(s) e das equipas no quadro específico das situações competitivas através da prática sistemática e planificada do exercício, orientada por princípios e regras devidamente fundamentadas no conhecimento científico. Aumenta os limites de adaptação do indivíduo ou grupo de indivíduos com a finalidade de atingir com o máximo de rendimento e sob um regime de economia de esforço e de resistência à fadiga, um resultado pré-estabelecido de acordo com uma previsão anterior. (Castelo, 1998, p. 6)

No Futebol afirma-se constantemente, que da forma que se quer jogar devesse treinar, sugerindo uma relação de interdependência e reciprocidade entre a preparação e a competição, seguindo assim o princípio da especificidade, que preconiza que sejam treinados os aspectos do jogo (movimento, carga, tarefas, etc.), possibilitando a maior transferência do que foi aprendido nos treinos para os jogos e assim poder atingir uma maior eficácia na competição (Garganta & Gréhaigne, 1999).

O objetivo deste trabalho é analisar e refletir sobre o processo de treino contextualizado e operacionalizado na equipa de Juniores (sub20) do Grémio Osasco Audax ao longo da época desportiva 2016. Para melhor uma melhor caracterização será utilizada como auxílio a classificação dos exercícios de treino para o futebol desenvolvida por Castelo (2009), modelando os exercícios de treino em função do modelo de jogo. Portanto, será uma tentativa de definir as relações e a transversalidade das dimensões vertical, horizontal e diagonal na organização e na frequência dos métodos de treino utilizados.

Capítulo I: Análise do Contextual

1.1. Caracterização Geral do Clube

O Grêmio Osasco Audax (G.O.A.; Figura 1), conhecido apenas como Audax, é um clube brasileiro fundado em dezembro de 1985. Inicialmente o clube recebia o nome de Pão de Açúcar Esporte Clube (PAEC) e atuava como um projeto social para proporcionar a oportunidade de práticas esportivas focadas no atletismo a crianças de 07 a 14 anos. O futebol só teve início em 2003, com a realização da Super Copa Compre Bem, de onde foram selecionados 72 atletas que formariam as categorias sub15 e sub17 e passariam a representar o clube nas competições organizadas pela Federação Paulista de Futebol (FPF). No ano de 2006, com os jogadores atingindo a idade de profissionalização, o PAEC firmou uma parceria com a equipe do Juventus da Mooca, para que seus jogadores fossem aproveitados e continuassem a se desenvolver. Porém em 2007, após sucesso obtido com a parceria, no dia 07 de abril de 2007 realizou a primeira partida profissional como PAEC, em jogo disputado pela Quarta Divisão do Campeonato Paulista. Em 2011, devido a uma fusão entre o grupo responsável pela gestão do clube com um parceiro, o PAEC passou a se chamar Audax SP e no jogo de estreia na Copa Paulista entrou em campo com novo nome, escudo e uniforme. Por fim, no dia 22 de setembro de 2013, o Audax é vendido e feita a junção com o Grêmio Osasco, passando a se chamar Grêmio Osasco Audax. Atualmente, o Grêmio Osasco Audax possui 4 categorias do escalão de base (sub14, sub15, sub17 e sub20) e 1 categoria do escalão profissional. O Centro de Treinamento (CT) da equipe se encontra na Vila Yolanda em Osasco e utiliza o Estádio Prefeito José Liberatti para os jogos do profissional e o estádio da Cidade de Deus (Bradesco) para os jogos da base.



Figura 1. Escudo Grêmio Osasco Audax (G.O.A.).

1.1.1. Filosofia de jogo do Clube (JOGA AUDAX)

O clube no caminho de preconizar um futebol bem jogado, o desenvolvimento e a evolução dos seus atletas. Possui uma filosofia de jogo que é estruturada por 3 princípios de base (posse de bola, marcação pressão e jogo apoiado) que servem como norte para o desenvolvimento do jogar de cada categoria.

Tais princípios foram escolhidos, pois se acredita que através deles é possível desenvolver o atleta em um todo e também jogar um futebol com identidade própria e que se distancie do que é praticado nos demais lugares do país e assim transformar o clube como referencia de um futebol bem jogado.

A posse de bola é o gênesis de toda filosofia, pois ao se pensar em um futebol bem jogado, é preciso ter a bola (posse) para desenvolver o jogo que se quer. E quando se pensa em formação de atletas, ter a bola possibilita que todos joguem, que todos entendam sua importância dentro do campo, pois um jogador defesa central será tão importante quanto um ponta de lança, em que ambos terão que saber passar a bola bem e saber a hora certa de passar para passar a bola bem, ou seja, irá desenvolver os jogadores para jogar o jogo.

O jogo apoiado está diretamente ligado ao nosso jogo de posse de bola. Pois ter/manter a bola e passar por passar, sem progredir e sem buscar o golo, não faz sentido. Desta forma, através do jogo apoiado, a equipa busca criar superioridade no

setor da bola e posicionar jogadores entrelinhas adversárias, para conseguir progredir e criar as situações de finalização. Pensando pelo lado de formação de atletas o jogo apoiado traz a importância da participação do jogador sem a posse, ou seja, faz com que os jogadores aprendam a movimentar-se em campo, procurando sempre espaços para ser um receptor ideal para progredir e criar chances de golo ou para ser um receptor fora da zona de pressão e assim manter a posse circulando a bola para outro lado com menos pressão.

A marcação pressão, terceira característica base da filosofia do clube, surge como um comportamento defensivo de extrema importância do nosso jogo, primeiro porque queremos recuperar a bola o mais rápido possível para poder fazer o nosso jogo e segundo recuperar o mais rápido possível e se possível o mais próximo da baliza adversária para tentar fazer o golo. Tal comportamento é importante na formação do atleta, porque faz com que o mesmo perceba o jogo, entenda e interprete as situações em que deve ou não pressionar.

1.1.2. Caracterização dos Jogadores da Equipa sub20

O número de jogadores da equipa foram variando de acordo com a época desportiva de 2016, com atletas que acabaram dispensados ou subiram para a equipa profissional.

Tabela 1. Caracterização dos jogadores que representaram a equipa do GOA ao longo da época desportiva 2016.

Nº de jogadores do Elenco inscritos no campeonato		32	
GR: 3	Defesas: 9	Médios: 14	Avançados: 6
Nº de jogadores utilizados ao longo da época desportiva em jogos oficiais			
GR: 3	Defesas: 9	Médios: 11	Avançados: 6
Ano de Nascimento dos jogadores	1996:7 / 1997:13 1998: 12	Naturalidade dos jogadores	
Jogadores da equipa que subiram para a equipa profissional		SP-20, RJ-7, SC-1, MS-1, BA-1, PA-1, Haiti-1	
1			

1.1.3. Caracterização da Equipa técnica

A equipa técnica era constituída por 5 treinadores; um treinador principal, dois treinadores adjuntos (sendo eu um deles), um treinador de guarda-redes e um treinador responsável pela preparação física.


Apesar das atribuições e especialidades de cada integrante dentro da equipa técnica, a dinâmica de funcionamento dos trabalhos realizados durante a época desportiva, alicerçou-se em uma contribuição mutua entre os membros relativamente ao planeamento, operacionalização e reflexão do treino e competição.

1.1.4. Caracterização do Contexto Competitivo

A equipa sub20 do GOA, na época desportiva 2016, disputou uma competição: o Campeonato Paulista sub20 da Federação Paulista de Futebol (FPF), realizando 20 jogos oficiais.

O Campeonato Paulista sub20, conta com a participação de 46 equipas, divididas em 4 grupos, sendo 2 com 12 equipas e 2 com 11 equipas. A competição teve início no dia 06 maio de 2016 e termino dia 04 de dezembro de 2016. A competição foi disputada em 5 fases, com uma equipa jogando no mínimo 20 e no máximo 30 jogos. A primeira fase é disputada em turno e retorno, classificando os 4 primeiros de cada grupo. Após a primeira fase, acontece a segunda fase (oitavas de final), terceira fase (quartas de final), quarta fase (meias de final), quinta fase (final).

Tabela 2. Equipas do Grupo 4 participantes do Campeonato Paulista Sub20.

Grêmio Esportivo Osasco 	Nacional 
Palmeiras 	Santo André 
São Bernardo FC 	São Caetano 
Juventus 	Portuguesa de Desportos 
Audax 	Santos 
Grêmio Barueri 	

1.1.5. Calendarização da época desportiva 2016

Na Tabela 3 apresenta-se a calendarização da época desportiva 2016.

Tabela 3. Jogos da primeira Fase, 1ª volta e 2ª volta.

1ª Volta				2ª Volta			
R	Data	Jogo	Placar	R	Data	Jogo	Placar
1	07/05	Palmeiras x Audax	4 x 0	12	05/08	Audax x Palmeiras	2 x 3
2	13/05	Audax x Santo André	2 x 1	13	12/08	Santo André x Audax	3 x 1
3	21/05	São Caetano x Audax	1 x 0	14	19/08	Audax x São Caetano	1 x 2
4	28/05	FOLGA	---	15	27/08	FOLGA	---
5	04/06	Audax x Santos	2 x 2	16	03/09	Santos x Audax	1 x 1
6	10/06	Audax x São Bernardo	6 x 3	17	07/09	São Bernardo x Audax	2 x 1
7	18/06	Juventus x Audax	1 x 3	18	10/09	Audax x Juventus	2 x 0
8	24/06	Audax x G.E. Osasco	3 x 0	19	16/09	G.E. Osasco x Audax	1 x 0
9	02/07	Portuguesa Desp. x Audax	1 x 1	20	23/09	Audax x Portuguesa Desp.	3 x 0
10	06/07	Audax x Nacional	2 x 1	21	01/10	Nacional x Audax	0 x 8
11	30/07	Grêmio Barueri x Audax	1 x 3	22	08/10	Audax x Grêmio Barueri	3 x 0

Capítulo II – Modelo de Jogo

2.1. Enquadramento Conceptual

O Futebol é uma modalidade desportiva que está inscrita no quadro dos jogos desportivos coletivos (JDC), apresentando acontecimentos que não podem ser determinados antecipadamente, obrigando os jogadores que o praticam uma permanente atitude estratégico-tática (Garganta, 1995).

Nestas circunstâncias, Teoderescu (2003) considera o jogo predominantemente tático, de onde surge a necessidade de resolver as situações de jogo (problemas táticos), que aparecem continuamente e que derivam do grande número de adversários e companheiros com objetivos opostos (Castelo, 1996). Portanto, executar uma ação correta, no momento certo, com a força e velocidade ideal, antecipando o adversário, e compreendendo a sua ação em relação aos demais companheiros, são alguns dos elementos que os jogadores devem levar em conta antes de tomar alguma decisão (Castelo, 1996).

As decisões e ações tomadas pelos jogadores durante um jogo de futebol ocorrem devido à elevada variabilidade, imprevisibilidade e aleatoriedade, por possuir duas equipes em confronto disputando o mesmo objetivo, que tentam tirar proveito próprio, gerindo o tempo e o espaço, através de ações reversíveis (ataque-defesa), alicerçadas em relações de oposição – cooperação. Desta forma, o jogador deve ser capaz de passar de um projeto individual (tática individual) para um projeto coletivo (tática coletiva), expressando a forma de um jogador entender o jogo e de nele se expressar constituindo o que pode ser chamado de “modelo de jogo” (Garganta, 1995).

Considerando a equipa sendo uma unidade, e que a mesma emerge de uma cultura organizacional específica, apenas uma cultura tática sólida e ampla permite aos jogadores a integração e a participação eficaz, qualquer que seja o modelo de jogo (Gréhaigne, 1991). Portanto, o estudo organizacional do jogo de futebol, realizado através da observação comportamental dos jogadores e equipas, traz a possibilidade de destacar as ações/sequências de jogo que constituem aspetos a reter para o ensino e treino da modalidade (Garganta, 1997).

2.1.1. Modelando o jogar / Treino de Futebol

O processo de treino consiste na implementação de uma “cultura para jogar” que se traduz num estado dinâmico de prontidão, com referência a conceitos e a princípios. Significando assim, que a forma de jogar é construída e que o treino consiste em modelar os comportamentos e atitudes de jogadores/equipas, através dum projeto orientado para o conceito de jogo/competição (Garganta, 2008).

Castelo (1996) afirma que, partindo do pressuposto de que as equipas e os praticantes são treináveis, o treino é um processo que busca desenvolver as capacidades dos praticantes (técnicas, táticas, físicas e psicológicas) e das equipas, portanto desenvolve-se segundo um programa que é constituído por um conjunto de exercícios essenciais, que possuem especificidade (objetivo, conteúdo e forma) e identidade (relação/concordância com a logica da modalidade).

O exercício de treino, neste contexto, é o meio fundamental do treinador para poder definir, orientar e modificar o processo de formação e desenvolvimento, ou seja, de transformação dos praticantes, sem o qual não é possível que estes respondam de forma adequada e eficaz às exigências que a competição em si encerra (Castelo, 1996).

Para que essa transformação ocorra, Castelo (1996) afirma que é necessário por parte do treinador um planeamento sistemático e dinâmico do treinamento, e não apenas um conjunto de exercícios de treino sem sentido e com objetivo aleatórios, pois um planeamento bem estruturado permite controlar o desenvolvimento qualitativo dos jogadores (Teodorescu, 2003), avaliar os pontos fortes e fracos (Garganta, 2001a) e definir linhas de ação da equipa (Silva, 1998).

No Futebol diz-se, frequentemente, que conforme se quer jogar assim se deve treinar, estabelecendo uma relação de interdependência e reciprocidade entre a fase de preparação (treino) e de competição (jogos do campeonato) e que é consubstanciada pelo princípio da especificidade, que preconiza que sejam treinados aspectos que se predem diretamente com o jogo (movimentação, carga, tarefas, etc.) viabilizando uma maior transferência das aquisições operadas no treino para um contexto de jogo (Garganta & Gréhaigne, 1999).

Sendo assim, o conhecimento acerca do jogo, cada vez mais se mostra fundamental para aferir uma congruência entre o desempenho, em relação ao modelo de jogo e ao modelo de treino a aplicar (Garganta, 2005). Portanto, para desenvolverem um processo de treino em que esteja de acordo com a lógica interna do jogo, o foco dos treinadores tem sido em planeamentos e programações fortemente influenciadas pelo: modelo de jogo, modelo de treino e modelo de jogador (Garganta & Pinto, 1998).

Portanto, a modelação do jogo no futebol, pode ser entendida como uma forma de elaborar e adotar os exercícios de treinos que obtenham as exigências presentes na competição, ou seja, transpor para o treino, os modelos de ação com maior eficácia e tendência de evolução, que caracterizam o desempenho dos melhores jogadores e equipas do mundo, estimulando através do exercício o desenvolvimento dos “comportamentos” definidos (Castelo, 1996).

Desta forma, os treinadores esforçam-se por concretizar uma planificação conceitual por formar e estabelecer um ou mais Modelo de Jogo, como ponto de partida essencial e referencial para a orientação geral da ação da equipa. Com efeito, a natureza do modelo de jogo permite: i) definir e reproduzir com rigor, todo o sistema de relações e inter-relações que se estabelecem entre os diversos elementos da equipa; e ii) a reprodução e aplicação prática do MJ permite a possibilidade, a partir das experiências recolhidas de tirar novas conclusões e assim racionalizar e otimizar novas ideias para resolver diferentes situações do jogo (Castelo, 1996).

2.1.1.1. O Modelo de Jogo como referência central do jogar

O Modelo de Jogo (MJ) confere um determinado sentido ao desenvolvimento do processo diante a um conjunto de regularidades que se pretendem observar. Permitindo responder à questão: Para onde vamos? E assim ser fundamental para o desenvolvimento de um processo direcionado para um determinado jogar, criando um conjunto de referências que definem a organização da equipa e jogadores nos vários momentos do jogo, consolidando desta forma um jogar específico e não um jogar qualquer (Silva, 2014).

Podemos dizer então, que o MJ é uma visão futura do que pretendemos que a equipe manifeste de forma regular nos diferentes momentos do jogo, implicando assim

muito bem, com aquilo que pretendemos em cada momento do jogo e que para isso precisamos definir uma série de comportamentos (princípios e subprincípios), assim como a articulação entre os mesmos, que vai nos permitir ter uma identidade de jogo, e para que isso aconteça esses princípios e subprincípios, devem estar claramente definidos e expostos para os jogadores de forma que todos entendam o que o treinador pretende (Tamarit, 2007).

Portanto, para (Garganta, 1995) o MJ desejado só será atingido caso, o jogador seja capaz de passar de um projeto individual (tática individual) para um projeto coletivo (tática coletiva), por isso, que este conceito de MJ não se reduz a apenas uma ideia geral, mas sim a uma configuração das interações dos jogadores.

Desta forma, em um processo de ensino-aprendizagem, surge o papel do treinador na gestão e modelação de ações e emoções, fazendo evoluir sua ideia, percebendo que relações entre princípios e este com subprincípios deve acentuar (Carvalho et al., 2014).

Sendo assim, o MJ que é essencialmente estrutural, cresce, configurando um todo que é muito mais que a soma das partes, já que é algo utópico, podemos andar perto de atingir, mas nunca conseguimos, pois o mesmo está em constante evolução e reconstrução (Carvalho et al., 2014).

2.1.1.1.1. O modelo de jogo: da ideia a aplicação

Entendemos por modelo de jogo um conjunto de ideias, que se relacionam através de uma determinada forma de jogar, formando assim um “perfil” de jogo da equipe (Graça & Oliveira, 1994).

O desenvolvimento deste jogo (MJ) envolve um conjunto de aspectos que o treinador, enquanto líder do processo tem de gerir para conduzi-lo para onde pretende, ou seja, é o responsável por conceber e regular a evolução do projeto de jogo da equipa (Silva, 2014).

A escolha por parte do treinador do MJ obedece basicamente a um critério fundamental: a concepção de jogo por parte do treinador. Tal concepção está diretamente ligada à experiência e a capacidade intelectual do treinador e são os fatores preponderantes na construção de um modelo de jogo, já que o mesmo, não pode

implantar ou executar aquilo que não se sabe e se domina com segurança (Castelo, 1996).

Portanto, para Frade (2003, citado por Martin, 2003), o treinador tem de interferir e ser o indivíduo que aproxima tudo o que é favorável ao crescimento qualitativo do processo, no sentido do futuro a que se aspira. Já Castelo (2009), comenta sobre ideia precisa do treinador sobre missões táticas dos jogadores, de modo a criar um grau de coesão elevado à medida que os mesmos vão entendendo a sua função no coletivo.

Desta forma, o MJ é aquilo que o treinador deseja que a equipe realize, nos diferentes momentos do jogo, por tanto, implica em definir uma série de comportamentos (princípios e subprincípios), o que dará a identidade de jogo da equipa (Tamarit, 2007).

Após uma contextualização breve sobre o MJ, é possível entendê-lo como variável dependente do estudo e operacionalizá-lo torna-se necessário, portanto autores como, por exemplo, Castelo (1996), afirma que a variável MJ, consubstanciada pela grande complexidade existente no mesmo, será formada por conjunto categorias e subcategorias.

Em acordo com os autores consultados, é possível entender como variável MJ, os diferentes momentos do jogo. Segundo Santos (2006), um momento de jogo, são ações em sequência de uma equipa ao realizar seu jogo, que apresentam uma lógica comum e que se baseia na sua organização de jogo. Para Castelo (1994), os momentos do jogo são: Organização Ofensiva, Organização Defensiva, Transição Ofensiva, Transição Defensiva e Esquemas Táticos.

Utilizando autores como Bayer (1994), Garganta e Pinto (1994), e Castelo (1996), é possível dividir a Organização Ofensiva, nas seguintes categorias em subcategorias em:

- Sistemas de Jogo
- Etapas do processo ofensivo
 - Construção do processo ofensivo
 - Criação de situações finalização
 - Finalização
- Métodos de jogo ofensivo
 - Contra-ataque

- Ataque rápido
- Ataque posicional
- Largura e profundidade
- Mobilidade
- Apoio
- Penetração
- Compactação ofensiva
- Referencias espaciais
- Criação de espaços livres
- Variabilidade de zonas de finalização
- Missões e funções dos jogadores

Na Organização Defensiva, podemos separar nas seguintes categorias e subcategorias:

- Sistemas de Jogo
- Etapas do processo defensivo
 - Equilíbrio defensivo
 - Recuperação defensiva
 - Defesa propriamente dita
- Métodos de jogo defensivo
 - Defesa individual
 - Defesa Zona
 - Defesa Mista
 - Defesa Zona Pressionante
- Coordenação entre as linhas
- Compactação defensiva
- Coberturas
- Contenção
- Flutuação
- Equilíbrio defensivo
- Referencias espaciais
- Direcionamento para zonas de pressão

- Missão e função dos jogadores

Na Transição Ofensiva, ou seja, transição defesa-ataque, dividimos nas seguintes categorias e subcategorias:

- Jogo direto
- Jogo indireto
- Recuperação da posse de bola
- Largura e Profundidade
- Mudança de comportamento defensivo para ofensivo
- Retirada da bola da zona de pressão vertical
- Retirada da bola da zona de pressão horizontal
- Manutenção da posse na zona de recuperação direcionada para frente, trás ou lado.
- Missão e função dos jogadores

Na Transição Defensiva, ou seja, transição ataque-defesa, dividimos nas seguintes categorias e subcategorias:

- Pressão coletiva com coberturas
- Pressão individualizada
- Compactação
- Retorno as linhas iniciais de marcação
- Retorno defensivo orientado (pré-definidos)
- Retorno defensivo orientado com trocas de posição
- Faltas estratégicas
- Equilíbrio defensivo
- Missão e função dos jogadores

Nos momentos Esquemas Táticos, podemos considerar os momentos de bola parada e assim dividi-los nas seguintes categorias e subcategorias:

- Lançamento de linha lateral
- Livres direto e indireto
- Grande penalidade
- Pontapé de canto

Por fim, Garganta (2006) nos alerta para ao identificarmos os diferentes momentos/fases do jogo, devemos tomar o cuidado para não fragmentar o jogo em elementos, mas sim entrelaçar os respetivos ingredientes específicos e assim facilitar a criação de cenários de organização que envolva a origem do jogo. Pois o jogo deve ser visto por sua integridade e assim perceber que ele é indivisível, que o que se passa nas linhas mais atrasadas tem muito a ver com o que se passa nas linhas mais adiantadas do campo e vice-versa, vivendo assim uma interdependência total (Carvalho, 2014).

2.1.2. Planificação Conceptual: Em busca por melhoras, para evoluir

A planificação conceptual é definida por Castelo (1996), pelo estabelecimento de um conjunto de linhas gerais e específicas que direcionam e orientam a trajetória da organização da equipa e assim manifesta-se no da equipa o qual é consubstanciado a partir: i) análise (organizacional da equipa (valores e intenções) no presente; ii) concepção de jogo por parte do treinador, na qual se incluem as tendências evolutivas do próprio jogo (formação de base da equipa e os objetivos a atingir na próxima época); e iii) definição das orientações do trabalho da equipa e as vias para atingir os efeitos pretendidos.

A organização de uma equipa, ou seja, a forma que a equipa joga é orientada pelo treinador, o que confere uma identidade única ao jogar, ou seja, o treinador define uma teorização daquilo que vai ser feito e depois transfere para o treino e o jogo. Portanto só se alcança esse jogar, ou seja, só se modela uma equipa em função do treino, através de exercícios específicos que façam com que o plano mental seja colocado em prática (Carvalho, 2014).

Desta forma, o MJ e de treino da equipa do G.O. Audax sub-20 teve como base a filosofia de jogo que o clube preconiza (Jogue Audax), juntamente com as ideias e concepções de jogo do treinador principal, Professor José Augusto (TJA), que seguiram as diretrizes e cultura do clube, por um futebol bem jogado e vitórias, manifestado pelo exigente presidente do clube.

Um MJ que busca sempre a manutenção da posse de bola, movimentações constantes, jogo apoiado e triangulações, para criar situações de finalização. Porém caso não consiga ficar com a bola, a equipa busca o equilíbrio defensivo com linhas bem estruturadas e compactas, buscando uma ocupação inteligente do espaço de jogo para tentar recuperar a bola e voltar a atacar.

Este modelo apresenta uma organização bem estruturada através de princípios bem definidos, que permite adaptações, evoluções e que os jogadores se expressem e se desenvolvam buscando crescer individualmente.

2.1.3. O Modelo de Jogo G.O. Audax: Princípios de uma forma específica de jogar

Para Castelo (1996), princípios de jogo, são um conjunto de linhas orientadoras, que orientam e coordenam as atitudes e comportamentos técnico-táticos individuais e coletivos dos jogadores, estabelecendo um quadro de referencias com dois aspectos fundamentais: i) rápida solução tática por parte dos jogadores aos problemas que o jogo apresenta, e conhecimentos subjetivos novos sobre o jogo; e ii) a comunicação da equipa, que contribui claramente para que os jogadores ao perceberem e interpretarem as situações de jogo possa de uma forma mais ou menos homogénea realizarem uma solução tática em função das necessidades.

Todo este trabalho tem como pilar a filosofia de jogo do clube (Joga Audax) e o constante diálogo sobre as ideias e concepções do nosso jogar junto ao treinador TJA. Ideias e concepções que foram sendo criadas durante as 164 sessões de treino que acompanhei, e me fizeram aceder às suas percepções sobre o nosso modelo de jogar e de treinar.

Foi possível perceber diariamente que os princípios propostos pelo TJA, estavam presentes nos momentos do jogo (Organização Ofensiva, Organização Defensiva, Transição Ofensiva, Transição Defensiva e Esquemas Táticos/Bola Parada). Sendo o jogo a representação de um todo, em que onde se começa um momento, se encerra outro e que todos os jogadores estão envolvidos direta ou indiretamente em todos os momentos do jogo, fica claro que os princípios linhas bem compactas e ocupação

racional do espaço (método defensivo) oportuniza a preparação da fase ofensiva, ou seja, a ocupação de espaços essenciais na fase defensiva possibilita um atacar bem e em contra partida ao estarmos atacando, estamos iniciando a se defender.

2.2. Sistemas de Jogo

Sistema de jogo principal: 1-4-3-3

Sistema de jogo secundário: 1-4-2-3-1

2.2.1. Organização da Equipa

2.2.2. Organização Ofensiva

Etapa em que a equipa com a posse da bola, tenta conduzi-la para a zona mais próxima da baliza adversaria (zona de finalização) através de ações técnico/táticas individuais e coletivas (passes, dribles, combinações táticas, etc.) (Quina, 1999).

Desta forma, o método de jogo ofensivo de preferencia e adotado pela equipa é o de ataque-posicional.

Princípios

- **Manutenção e proteção da bola.** Com a bola em nosso domínio segundo Castelo (2009), a equipa terá a condição de realizar o golo, controlar o ritmo de jogo, privar o adversário de nos atacar e permitir uma maior recuperação física dos companheiros. Portanto, tal princípio é o norte do nosso jogar ofensivo e com o mesmo bem definido faz com que os demais princípios desta fase ocorram com maior eficácia.
- **Amplitude e Profundidade.** A amplitude da equipa é feita pelos 2 EX, que buscam deixar o campo “grande”, o que ajuda na manutenção da posse de bola. Já a profundidade da equipa fica em função do PL ou MO, isso ocorre devido ao fato da equipa jogar com um falso 9, que possui liberdade de buscar o jogo no

setor do meio campo e quando isso acontece, a responsabilidade de dar profundidade a equipa fica com o MO.



Figura 2. Aplicação do princípio de amplitude e profundidade (A, PL na profundidade e EX na amplitude; B, PL entre a linha média e MO na profundidade e EX na amplitude).

- **Circulação de bola.** Com segurança a equipa faz a bola circular de um lado para o outro durante 1ª fase de construção, procurando movimentações sem bola, para abrir espaços na organização defensiva adversária e assim poder utilizar tanto os espaços nos corredores laterais, quanto os espaços nos corredores centrais para tentar chegar à baliza adversária.
- **1ª fase de construção.** é a fase inicial de construção para equipas que privilegiam a posse de bola, por isso é importante que nessa fase seja explorado o jogo apoiado. No caso da equipa está fase costuma variar durante o jogo, de acordo com as situações que o jogo oferece:
 - **Opção 1.** DC bem abertos, MD posiciona-se entre os DC, DD e DE subidos e MO alternando em função do lado da bola, ou seja, enquanto um jogador procura servir de apoio, o outro tenta se posicionar em uma linha de passe mais longa ao que foi receber a bola.



Figura 3. Aplicação da 1ª fase de construção, MD se posicionando entre os DC, DD e DE avançam para a linha média, o MO do lado da bola procura linha de passe e o MO oposto na linha de passe longa.

- **Opção 2.** DC bem abertos, DD e DE mais próximos dos DC, MD do lado da bola servindo de apoio e MD/MO do lado oposto, buscando se posicionar atrás da linha média adversária em uma linha de passe mais longa e assim servir como opção para sair jogando também.



Figura 4. Aplicação da 1ª fase de construção, MD a frente da defesa, servindo de apoio do lado da bola, MO do lado da bola buscando se aproximar e MO oposto procurando linha de passe mais longa atrás da linha média adversária.

- **Formação de triângulos.** Manter a posse de bola e não progredir no campo jogo em direção a baliza adversaria deixa o jogo distante do seu objetivo maior (golo), desta forma a partir da manutenção da posse de bola emerge o princípio de formação de triângulos. Tal princípio é importante, pois o jogador em posse de bola sempre tem mais de uma opção de passe e assim maior chance de fazer com que a equipa permaneça com a bola e avance ao campo de ataque. A formação de triângulos/linhas de passe da equipa do Audax sub20, tem inicio desde a saída de bola (campo defensivo) até chegar à tentativa de finalização (campo ofensivo). Tais triangulações ocorrem mais nos corredores laterais do campo, porém há ocasião em que também está presente no corredor central; no campo de defesa, por exemplo, é principalmente formada entre as defesas centrais (DC), médios defensivos (MD) e defesa direito (DD) e defesa esquerdo (DE), porém no campo ofensivo é principalmente formado entre os médios ofensivos (MO), extremos (EX), defesas laterais (DD e DE). Porém pode haver ocasiões em que alguns jogadores envolvidos na parte defensiva, participem na parte ofensiva e vice-versa, pois existem trocas de posição e movimentações dentro do sistema que permitem essa ocorrência.

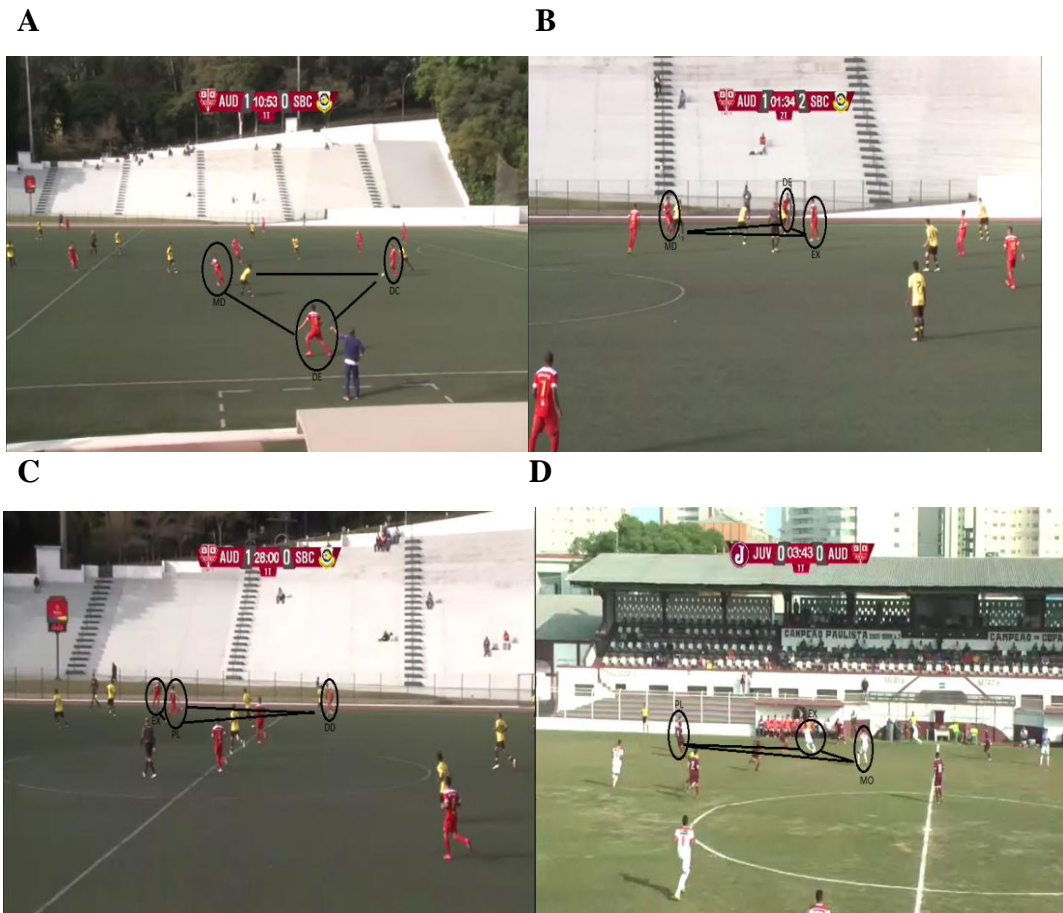


Figura 5. Aplicação do princípio de jogo de triangulação (A, Setor defensivo; B, Setor ofensivo; C, Setor médio defensivo; D, Setor médio ofensivo).

- **Jogo Apoiado.** Outra princípio que está presente no nosso jogar e emerge da manutenção da posse de bola em que auxilia diretamente. Tal princípio consiste em não apenas passar a bola horizontalmente ou verticalmente, mas sim algo mais complexo que é criar superioridade numérica atrás das linhas de pressão do adversário, ou seja, posicionar jogadores livres entre as linhas adversarias, para que o portador da bola tenha opções de passes e assim manter a posse de bola, quebrando a pressão adversaria e abrindo espaços para progredir.



Figura 6. Aplicação do princípio de jogo apoiado (as figuras 6A, 6B, 6C e 6D ilustram os jogadores se posicionando entre as linhas adversárias para servir como apoio para o portador da bola).

- **Ultrapassagem da defesa lateral (DL) com o movimento interior do EX.** O EX (com a bola ou sem a bola) faz um movimento interior, para abrir espaço para a ultrapassagem do DL que vai ao fundo, podendo receber a bola para um cruzamento ou então apenas tentar desequilibrar a defesa adversaria.

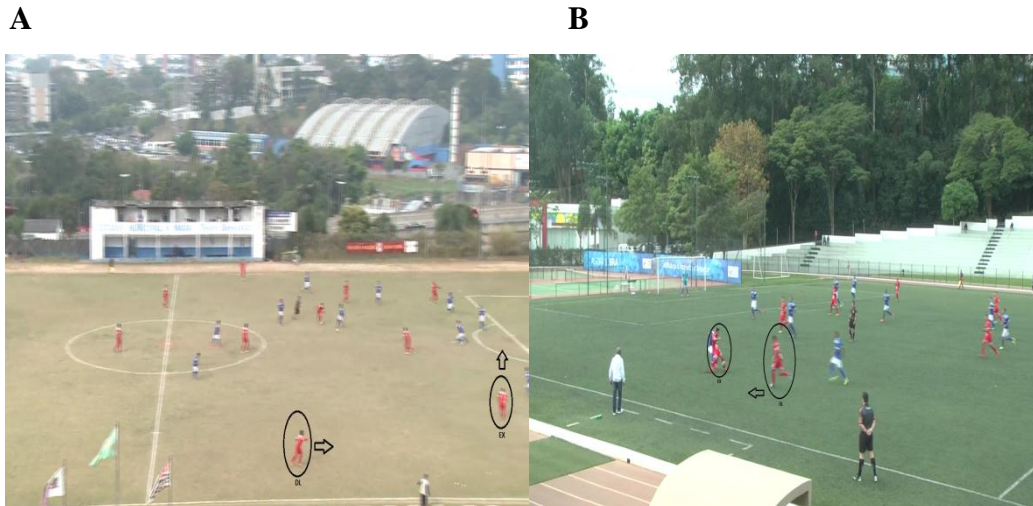


Figura 7. Aplicação do princípio de jogo, ultrapassagem do DL com o movimento interior do EX (as figuras 7A e 7B ilustram o EX fazendo o movimento interior e o DL fazendo a ultrapassagem).

- **EX aberto e DL faz passagem pelo interior.** O EX (com a bola ou sem a bola) continua aberto e o DL (com a bola e sem a bola) faz a passagem pelo interior, na tentativa de desestabilizar a defesa adversária.



Figura 8. Aplicação do princípio de jogo, EX aberto e DL fazendo a passagem pelo interior (as figuras 8A e 8B ilustram o EX aberto e DL fazendo movimentação interior com a bola).

Criação de situação de Finalização

A criação das situações de finalização é a etapa em que a equipa que ataca procura, zona de finalização, desorganizar a estrutura defensiva da equipa adversária para conseguir criar as condições mais favoráveis para finalizar e tentar marcar o golo (Quina, 1999).

Princípios

- **Movimentação do PL entre as linhas médias ou aproximação para jogar nos corredores laterais e infiltração do MO no espaço.** Nós jogamos com um PL, fazendo a função de um falso 9, desta forma, o mesmo sai para buscar o jogo nas linhas médias para participar da construção ou se aproxima dos corredores laterais para jogar e assim abrir espaço para a infiltração do MO.



Figura 9. Aplicação do princípio de jogo movimentação do PL entre as linhas médias ou aproximação nos corredores laterais (as figuras 9A e 9B, ilustram a movimentação do PL para abrir espaço para infiltração do MO).

- **Infiltração do EX na linha defensiva:** Ao perceber a circulação da bola e o posicionamento da linha defensiva, o EX procura realizar um movimento interior na diagonal, na tentativa de cortar a linha e receber esse passe em situação de rematar a baliza.



Figura 10. Aplicação do princípio de jogo infiltração do EX na linha defensiva.

- **Lançamento em diagonal do DC ou DL para o EX.** A equipa após criar desequilíbrio na linha defensiva adversaria, utiliza de um lançamento diagonal, por exemplo, DC ou DE para o EX posicionado na direita. Esse lançamento busca a entrada do EX, nas costas do DL adversário e assim ter possibilidade de remate ou assistência para outro jogador.

A



B

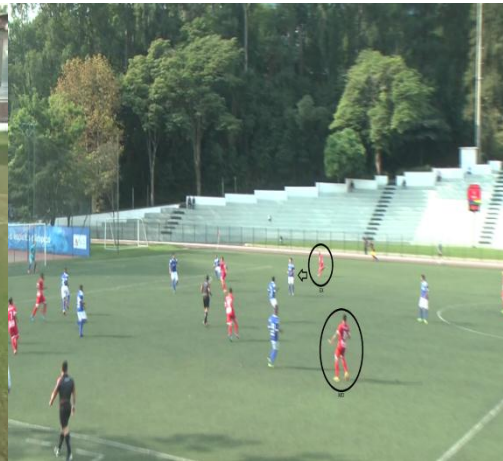


Figura 11. Aplicação do princípio de jogo lançamento em diagonal para o EX (A, Lançamento em diagonal do DC para o EX; B, Lançamento em diagonal do MD para o EX).

Finalização

Esta é a etapa em que se encerra todo o trabalho ofensivo da equipa. É objetivada pela ação de remate e ocorre em uma zona restrita do campo de jogo, onde ocorre uma enorme pressão por parte dos adversários e o espaço e o tempo de realização são muito curtos, o que exige precisão, velocidade de execução, espontaneidade, a determinação e a criatividade (Quina, 1999).

Princípios

- Esta fase procura explorar a velocidade, criatividade do atleta em situações individuais (1x1), seja na parte interior do campo para realizar o remate ou na parte exterior para realizar o cruzamento, e em situações de triangulações.
- **Cruzamento.** A equipa procura utilizar de cruzamentos em algumas situações de finalização, os mesmos eram executados de diferentes formas, por exemplo, cruzamento curto (em direção ao primeiro poste, podendo ser alto ou rasteiro); cruzamento central (em direção a marca de grande penalidade, podendo ser alto ou rasteiro); cruzamento longo (em direção ao segundo poste, podendo ser alto ou rasteiro), pois é necessário considerar o posicionamento dos jogadores dentro da área.

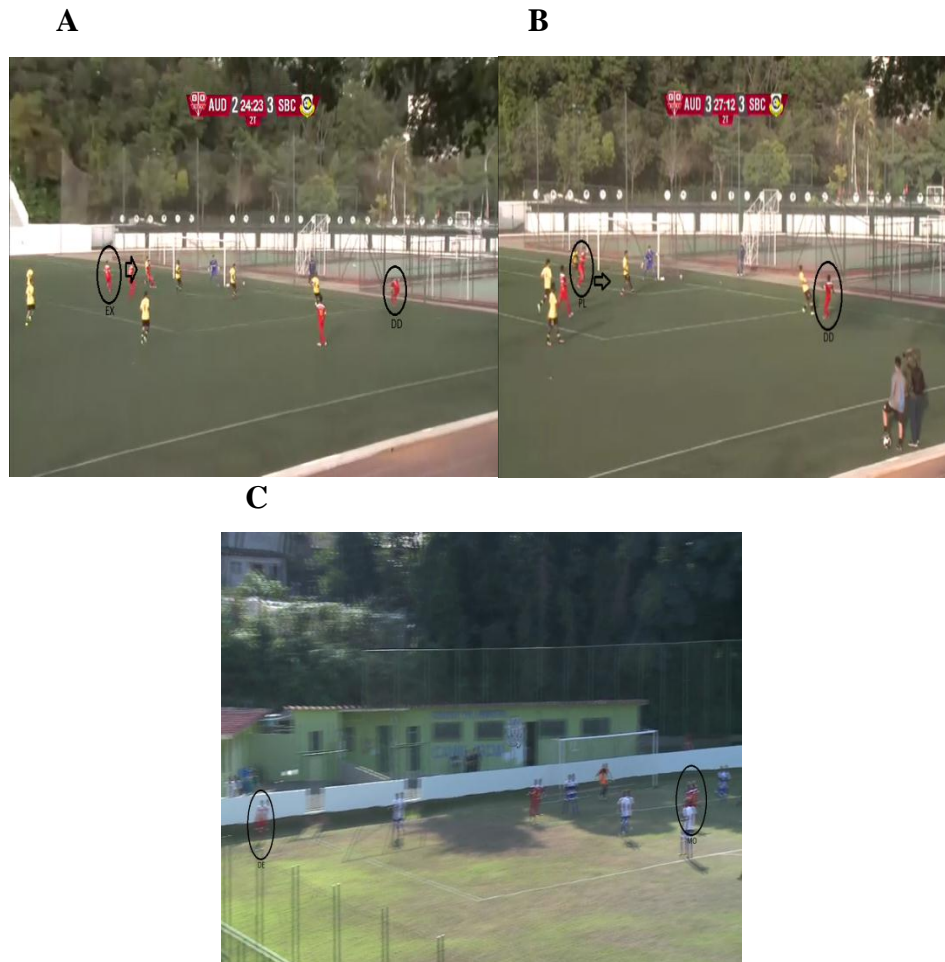


Figura 12. Aplicação do princípio de jogo de cruzamento (A, Cruzamento em direção ao segundo poste para a entrada do EX; B, Cruzamento em direção ao primeiro poste para a antecipação do PL; C, Cruzamento em direção ao centro da grande área para a entrada do MO).

- **Posicionamento e ocupação de espaços.** A ocupação de espaços vitais para finalizar é de extrema importância, portanto a equipa busca essa ocupação da seguinte forma EX do lado oposto ao da bola, procurar atacar na diagonal em direção ao segundo poste, o PL procura atacar em direção o primeiro poste e os MO procuram se posicionar da forma em que consigam atacar em direção à marca de grande penalidade ou então finalizar de uma bola rebatida pela defesa.



Figura 13. Aplicação do princípio de jogo Ocupação de espaço no campo ofensivo.

- Os demais atletas buscam se posicionar para que caso aconteça da defesa conseguir tirar a bola, eles estejam prontos para reagir e retomar a posse de bola.

Transição Defensiva

O momento de transição defensiva começa no exato momento em que se perde a posse da bola e tem que reagir muito rápido para recupera-la (Carvalho, 2014).

Princípios

- Nesta fase, a equipa possui 2 princípios que norteiam esse momento e os comportamentos de linha e jogadores, que vão de acordo com o entendimento (percepção, compreensão e percepção) das situações de jogo que aparecem.
- **Pressionar/Reagir rápido.** Em acordo com a filosofia do clube em marcar pressão, emerge o princípio de pressionar /reagir rápido. Que acontece logo após a perda da posse, o jogador que perdeu a posse ou os jogadores que estão próximos procuram atacar o portador da bola e assim diminuir o tempo e o espaço que o mesmo tem para iniciar o ataque.



Figura 14. Aplicação do princípio de jogo pressionar e reagir.

- **Retornar/ocupar os espaços.** Princípio subsequente ao pressionar/reagir rápido, retornar/ocupar espaços ocorre logo após o primeiro não resultar na recuperação da posse. Este retorno e ocupação de espaço podem ser feito de forma organizada ou com permutas de posições, com jogadores ocupando por um momento posições que não sejam as suas.



Figura 15. Aplicação do princípio de jogo retornar e ocupar espaços.

Organização Defensiva

A organização defensiva representa a fase do jogo em que a equipa luta para recuperar a posse de bola, tendo em vista a realização das ações ofensivas (Quina, 1999).

Princípios

- Seguindo uma das diretrizes colocadas pelo treinador TJA, a equipa deve sempre “defender bem para atacar bem”, pois uma defesa bem postada e com ações bem definidas, possibilita com que a recuperação da posse de bola seja realizada o mais próximo da baliza adversaria, o que pode aumentar as chances de golo.
- **Compactação:** A equipa sempre busca estar com a suas linhas defensivas bem próximas, para poder diminuir os espaços para o adversário jogar entre linhas.



Figura 16. Aplicação do princípio de jogo linhas compactadas.

- **Baixar e subir linhas.** Esses dois princípios são aplicados em duas situações. A primeira situação é a de bola descoberta, ou seja, quando o portador da bola esta sem sofrer pressão, desta forma a equipa baixa a linha de marcação para evitar um lançamento nas costas dos defensores; a segunda situação é a bola coberta, neste caso, consideramos bola coberta, quando o portador da bola esta sendo pressionado ou então quando o jogador esta de costas com a posse de bola e de costas

para o campo de ataque, desta forma a equipa sobe a linha para diminuir o espaço de ação da equipa adversária.



Figura 17. Aplicação do princípio de jogo linha defensiva baixa.



Figura 18. Aplicação do princípio de jogo linha defensiva alta.

- **Basculação.** A equipa busca bascular de acordo com a trajetória da bola, de uma forma sincronizada e eficiente, na tentativa de dificultar as ações ofensivas do

adversário, deslocando o maior número de jogadores possíveis para o setor da bola.

- **Pressão na saída de bola.** A equipa utiliza de dois tipos de pressão para pressionar o adversário na saída de bola. A primeira pressão é feita da seguinte forma, quando a bola é passada do goleiro, para o DC, o PL avança cortando a linha de passe DC-GR e começa a pressionar o DC, o EX avança para marcar o DL, o MO encaixa a marcação no MD que se apresenta como um terceiro jogador para auxiliar na saída, o segundo MO encaixa no outro MD e o MD encaixa a marcação no MO, o EX do lado oposto fecha em direção ao meio campo, e a linha de quatro DE, DC's e DD se mantem com a marcação encaixada nos três jogadores mais avançados. A segunda pressão é mais utilizada em momentos específicos de desvantagem no placar, e acontece da seguinte forma: Após a definição do lado em que a bola será jogada, o DL sai para pressionar o DL adversário, o EX pressiona o DC, o PL corta a linha da passe DC-GR, os MO's ficam responsáveis por encaixar a marcação nos MD's e o MD por encaixar a marcação no MO, o EX oposto fecha em direção ao meio campo, e com a subida do DL a linha de quatro passa a ficar com três jogadores que encaixam a marcação nos 3 jogadores mais avançados.



Figura 19. Aplicação do princípio de jogo Pressão na saída de bola do adversário.

Transição Ofensiva

É caracterizado pelos comportamentos que a equipa deve ter durante os segundos imediatos em que se recupera a posse de bola. Estes segundos são importantes porque as equipas encontram-se desorganizadas e o objetivo é aproveitar as desorganizações adversárias para proveito próprio (Guilherme, 2004).

Princípios

- Nesta fase a equipa procura executar através da leitura do posicionamento da equipa adversária no momento em que recupera a posse de bola, dois princípios de ação: i) atacar rápido; e ii) controlar o jogo.
- **Atacar rápido.** é um princípio que varia entre o ataque rápido e o contra-ataque, e que a equipa utiliza quando percebe que a outra equipa está desequilibrada, independente da região em que a posse de bola é recuperada.

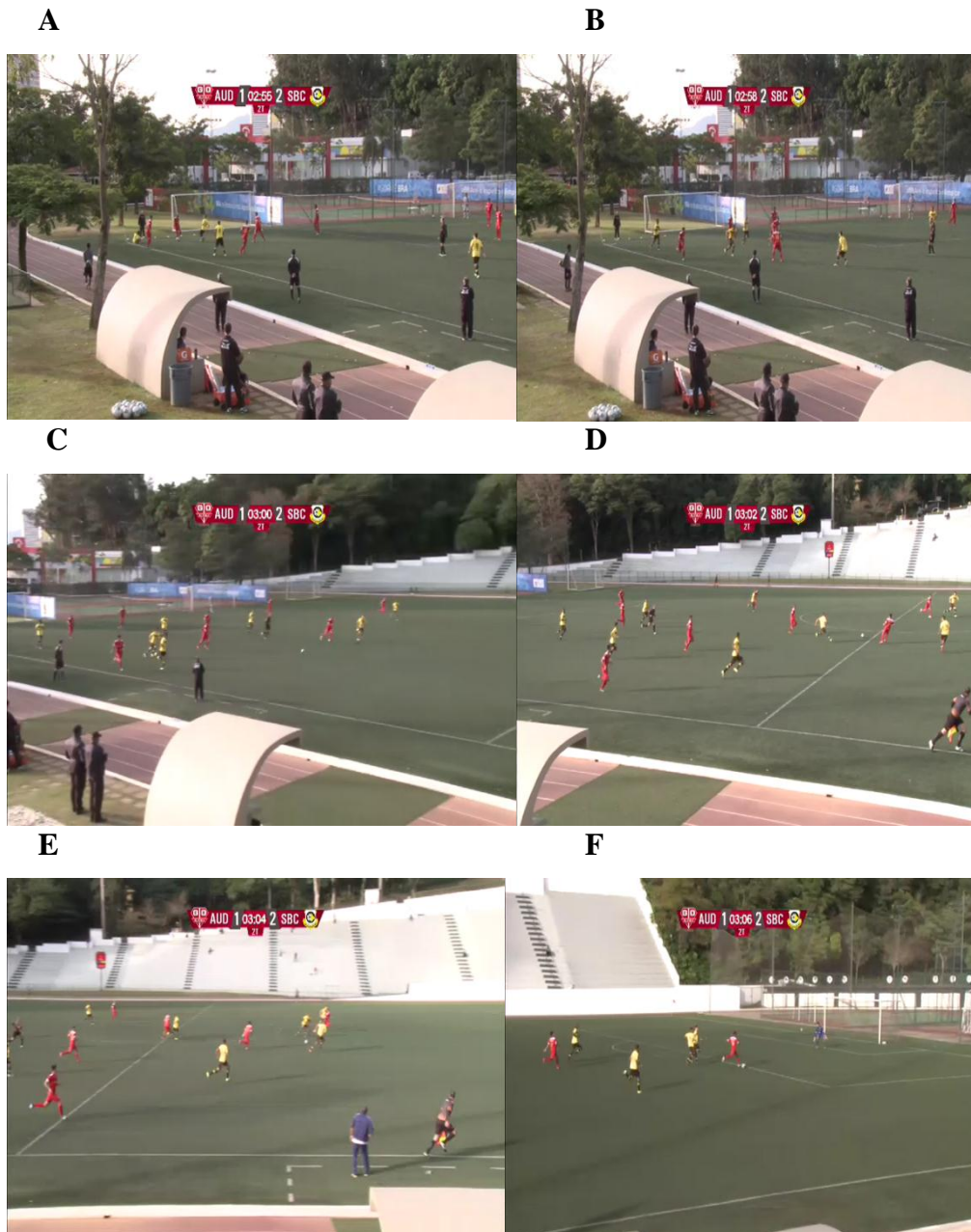


Figura 20. Aplicação do princípio de jogo atacar rápido. As figuras 20A, 20B, 20C, 20D, 20E e 20F mostram a sequência de imagens que ilustram o ataque rápido da equipa que em 7 passes após recuperar o passe na linha de fundo defensiva, chegou a finalização no campo de ataque

- **Controlar o jogo.** é o princípio utilizado pela equipa, quando a região da recuperação da posse de bola e o posicionamento da equipa adversária não permitem atacar rapidamente, desta forma a equipa opta pelo ataque posicional, controlando a bola e as ações do jogo.

Ambos os princípios são determinados constantemente por tomadas de decisão após ganhar a bola, como por exemplo, decidir para frente (atacar rápido), através de passe ou então de uma condução, ou então, decidir para o lado ou para trás (controlar o jogo), através de passes buscando tirar a bola da zona de pressão.

Esquemas Táticos

Nesta parte vai ser discriminado o posicionamento e ações dos jogadores, referentes aos cantos ofensivos e defensivos e livres laterais ofensivos e defensivos.

Esquema Tático: Cantos Ofensivos

O posicionamento básico nos cantos ofensivos é: 5 jogadores dentro da área, 1 na entrada da área, 1 a cobrar o canto e 3 fora da área, sendo que 2 ficam preparados para uma eventual saída em contra-ataque e 1 mais próximo da área com condições de encostar para um canto curto ou então tentar ganhar a segunda bola.



Figura 21. Aplicação do princípio de jogo - Canto ofensivo.

Esquema Tático: Livres Laterais Ofensivos

O posicionamento básico nos livres laterais ofensivos é: 5 jogadores posicionados para entrar na área e atacar a bola, 1 posicionado fora da área e um pouco mais atrás para a segunda bola, 1 para cobrar o livre e 3 preparados para um eventual contra-ataque.



Figura 22. Aplicação do princípio de jogo - Livres Laterais Ofensivos.

Esquema Tático: Cantos Defensivos

O posicionamento básico da equipa nos cantos defensivos é considerado misto, pois ocorre tanto o posicionamento em zona, quanto o individual. Portanto a equipa se posiciona da seguinte forma: 1 jogador no primeiro poste que se posiciona mais aberto ou mais fechado de acordo com o pé do batedor, uma linha de 4 jogadores a marcar zona, 4 a marcar individual e 1 posicionado no corredor central fora da área no jogador que espera o rebote.



Figura 23. Aplicação do princípio de jogo - Cantos Defensivos.

Esquema Tático: Livres Laterais Defensivos

O posicionamento básico da equipa nos livres laterais defensivos é feito da seguinte forma: 1 a 2 jogadores na barreira, 5 ou 6 jogadores posicionados em linha, com o objetivo de atacar a bola e marcar o jogador que entra na sua zona de ação.



Figura 24. Aplicação do princípio de jogo - Livres Defensivos.

Capítulo III – Modelo de Preparação

3. Modelo de Treino

O modelo de jogo idealizado pelo treinador para a sua equipa necessita de um modelo de treino que seja congruente e específico, para assim poder ser operacionalizado de forma eficiente. Portanto, existe a necessidade de se treinar o mais próximo de um contexto competitivo possível, ou seja, através das componentes estruturais (volume, intensidade, densidade e frequência) e condicionantes estruturais (regulamento, espaço, tático-técnica, tempo, número de jogadores e instrumentos) do treino conseguir recriar situações similares a que encontramos nos jogos, estimulando o desenvolvimento de atitudes e aprimoramento de comportamentos promovidos pelos diferentes métodos de treino (Castelo, 2014).

Uma reciprocidade em um elevado grau do modelo de treino, através de metodologias a disposição do treinador, e o modelo de jogo idealizado pelo mesmo, aumentará as possibilidades de superação por parte da equipa e seus integrantes. Sendo assim, é de extrema importância que o modelo de jogo seja reproduzido sistematicamente através do modelo de treino no planeamento (sessões de treino) (Castelo, 2014).

Entretanto, mesmo afirmando que a deve haver uma ligação entre o modelo de treino e o modelo de jogo idealizado, Castelo (2014) afirma que não se deve optar exclusivamente por uma metodologia de treino específica, pois haverá momentos em que outros métodos de treinos poderão ser utilizados, caso busquemos aperfeiçoar algum gesto técnico, treinar uma situação de esquema tático ou então desenvolver alguma capacidade física.

Se não se deve optar exclusivamente por uma metodologia de treino para se desenvolver o modelo de jogo, em uma análise do que está sendo feito (método de treino) para se atingir aquilo que se deseja (modelo de jogo) é necessário verificar o grau de especificidade (maior/menor) deste método, porém como fazer isso?

Segundo Castelo (2014) é a função do grau de concordância com o modelo de jogo idealizado pelo treinador, já que cada modelo de jogo idealizado terá concordância com um modelo de treino específico para agir. Portanto o treinador deve construir e colocar em prática um modelo de treino eficaz, quanto ao que se deve treinar, quando se treinar e em que complexidade se deve treinar.

Se o modelo de treino é representado diretamente pelo modelo de jogo, o treinador tem como objetivo encontrar metodologias de treino que através da sua aplicação, façam o jogar desejado para equipa se desenvolver, no que se diz respeito aos diferentes momentos do jogo e ações que devem ser tomadas nesses momentos. Para isso, é necessário que durante o treino sejam criadas situações que se aproximem o máximo possível do contexto encontrado na competição, porém mesmo que isso aconteça acaba ficando abaixo da competição.

Em detrimento disso, Castelo (2014) afirma que tal situação acontece devido ao fato de que independentemente do método de treino utilizado pelo treinador, todos apresentam uma maior ou menor gama situações problemas para os jogadores e equipa resolverem, restringindo ou ampliando partes de um todo que se busca melhorar, já que somente algumas variáveis que surgem, nos diferentes momentos do jogo e são propostas nos treinos são possíveis e viáveis de treinar.

Portanto o método de treino escolhido terá dentro de alguns limites, colocar em prática as características mais importantes do modelo de jogo pretendido pelo treinador no que tange o sistema tático e os princípios de jogo, presentes nos diferentes momentos do jogo (Castelo, 2014).

Para um maior entendimento e clarear as ideias, sobre que tipo de método de treino utilizar para criar o modelo de treino que irá dar “vida” ao modelo de jogo idealizado pelo treinador, recorrerá à proposta descrita por Castelo (2009, 2014) e assim abordar a taxonomia dos exercícios de treino utilizada pelo mesmo, para os fatores de componentes estruturais de tais exercícios.

As componentes estruturais do exercício de treino no plano fisiológico são:

- **Volume.** Representa a quantidade total da carga efetuada pelos jogadores ou equipa num exercício, numa unidade de treino, ou num ciclo de treino. Poder ser expresso de diferentes formas, tais como quilómetros, metros, quilogramas, número de repetições de um determinado elemento técnico, horas, minutos, número de treinos etc. O volume sofre alterações de acordo com o modelo de jogo adotado pela equipa, por exemplo, uma equipa que possui um processo ofensivo pautado no ataque continuado terá de acumular volumes elevados, e esse incremento pode ser conseguido através da manipulação de variáveis do treino como, duração da sessão treino, duração do exercício, número de repetições, número de sessões. O volume apenas

traduz a especificidade do método de treino aplicado em relação ao modelo de jogo adotado, quando é complementado pela intensidade.

- **Intensidade.** A intensidade deverá ser caracterizada pela exigência com que um exercício ou série de exercícios são executados em relação ao máximo de possibilidades do jogador ou da equipa, nesse ou nesses exercícios na unidade de tempo. Pode-se verificar 4 níveis de intensidade, que são: baixa, média, ajustável (jogador ou equipa) e elevada. A intensidade é manipulável durante a sessão de treino e pode ser feita através da prestação do jogador (nível de preparação), especificidade das ações motoras, proximidade do exercício de treino com o modelo de jogo, complexidade do exercício de treino (quantidade de informações passadas e processada pelos jogadores), manipulação da densidade, número de exercícios em uma sessão de treino, forma de recuperação, tempo de pausa, fator psicológico (percepção de informação e tomada de decisão) e velocidade de execução. Para se controlar tal variável é usada a frequência cardíaca e da aplicação das zonas de intensidade.
- **Densidade.** É a relação entre um ou mais exercícios realizados e o tempo de repouso utilizado, ou seja, o tempo de pausa entre um exercício e outro para que ocorra uma recuperação ótima por parte do jogador. Tal variável faz com que os jogadores não apresentem estados críticos de fadiga e assim consigam realizar o exercício sem perder rendimento. A densidade pode variar de acordo com o tempo de pausa do exercício, intensidade do exercício, duração total do exercício, número total de repetições do exercício e do rendimento do jogador no exercício (dificuldade/complexidade). Sendo a pausa durante os exercícios o que regula a densidade, tais pausas podem ser de 3 formas: i) completa, i.e., permite a recuperação quase total do jogador, permitindo que realize o mesmo ou outro exercício com índices mínimos de fadiga; ii) incompleta, i.e., faz com que os jogadores ao dar início ao próximo exercício, sintam o cansaço do exercício anterior; e iii) reduzida, i.e., faz com que os jogadores apresentem nível de resposta diminuída quando dão início ao próximo exercício. As pausas são utilizadas para a recuperação do atleta em detrimento disso, além dos tipos de pausa, existem 2 tipos de recuperação, que são: i) recuperação ativa, i.e., execução de ações motoras

complementares ou adicionais por parte dos jogadores, que busca acelerar a recuperação; e ii) recuperação passiva, i.e., não há execução de ações motoras complementares ou adicionais por parte dos jogadores. Assim como nas outras variáveis anteriores (volume e intensidade), a densidade também é controlada durante a sessão de treino e este controle pode ser feito da seguinte forma, monitoramento da frequência cardíaca, capacidade de observação por parte do treinador ou pedido de opinião dos jogadores, e desta forma adequar o tipo de pausa e recuperação que deve ser utilizado.

- **Frequência.** É o número de repetições de um ou mais exercícios de treino em uma unidade de tempo, podendo ser na sessão de treino, na semana ou no ciclo anual de treinamento.

As componentes estruturais do exercício de treino no plano técnico-tático são:

- **Regras.** A prática de qualquer atividade desportiva necessita de regras/leis que formam e dão características únicas à modalidade. Entretanto o treinador, durante a elaboração e aplicação do exercício de treino, pode manipular tais regras, a fim de aumentar ou manter os constrangimentos relativos ao jogo.
- **Espaço.** É dimensão da área delimitada pelo treinador para a execução do exercício de treino. Sendo assim o espaço pode ser manipulado de varias formas como, reduzido, aproximadamente ou igual o da competição, triangulares, retangulares e quadrangulares, espaços independentes (não a interferência do adversário sobre o espaço), espaços comuns (todos os jogadores podem interferir sobre os espaços), espaços mistos (alguns jogadores podem interferir no espaço e outros não), espaços interditados (quando em um espaço misto, definem-se zonas em que alguns jogadores podem interferir e outros não) e por corredores e setores.
- **Técnico-Tático.** Procura desenvolver cada vez mais a ocorrência de situações do jogo de forma sistemática, respeitando a lógica do que está para ser treinado no exercício e/ou na sessão, aumentar o carácter alternativo das situações de jogo, respeitando competição e a variabilidade que a mesma apresenta, aumentar a afinidade da formação tática básica e complexa, visando a evolução das fases básicas para as complexas das varias situações

propostas aos jogadores e equipa, aumentar a afinidade da formação tática em relação ao comportamentos dos jogadores (individualmente), a grupos de jogadores (setorialmente), a totalidade dos jogadores (equipa como um todo), aumentar a afinidade da formação tática teórica, com exercícios que através de uma representatividade abstrata ou verbal busca a ocorrência de determinados conhecimentos táticos, e aumentar as soluções táticas de carácter indutivo (relação com o modelo de jogo idealizado pelo treinador) e dedutivo (capacidade dos jogadores de encontrarem e criarem soluções para superar os adversários). Para que essas condicionantes venham a acontecer o treinador pode manipula-las durante o exercício de treino e para isso, pode-se utilizar um número variável de balizas (uma, duas ou mais), utilizar jogadores como jokers e estabelecer relações entre jogadores ou jogadores e espaços.

- **Tempo.** Tal variável no exercício de treino, quando manipulada pode ser entendida sob uma visão energética, já que esta manipulação pode transferir ao exercício um carácter anaeróbio aláctico, anaeróbio láctico, aeróbio e misto, sob uma visão estratégico-tática, pois o treinador pode estipular momentos para marcar o golo, diminuir ou aumentar o tempo do jogo com a marcação do golo ou dividindo o tempo do exercício em parciais, e sob uma visão de tomada de decisão e execução, pois o treinador manipula o número de toques na bola, o número de passes para tentar chegar ao golo e o tempo para organizar a fase ofensiva e criar a finalização.
- **Número.** Esta variável é manipulada pelo treinador, em que se define o número de toques por intervenção (fixo, limitado, misto ou livre), números de passes (fixo, limitado, misto ou livre) e número de jogadores (total, parcial, igualdade, inferioridade e superioridade).
- **Instrumental.** É representada pelo número e características do material utilizado nos exercícios de treino e o significado simbólico que eles podem apresentar.

3.1. O treino como um processo de ensino do que queremos para o nosso jogar

A busca incessante por um jogar cada vez mais próximo do qual idealizamos, que possa trazer bom rendimento a equipa durante os jogos, faz com que cada vez mais o processo de ensino (treino) tenha um papel de grande importância. Pois é a forma mais importante e influente de preparação dos jogadores para a competição (Garganta, 2004), possibilitando a utilização de metodologias adequadas para alcançar o que queremos (Garganta, 1995).

Sendo assim, o processo de ensino (treino) utilizado para se atingir o modo de jogar que desejamos, depende e é estruturado através das concepções metodológicas que servem como sustentação e norte para a equipa técnica (treinador e auxiliares).

No sentido de conseguir atingir o mais próximo possível do que almejamos para o nosso jogar, Garganta (1997), afirma que treino precisa apresentar aos jogadores situações problemas que os aproximem do jogo e assim faça emergir soluções adequadas, ou seja, os exercícios de treino em que as resoluções táticas-técnicas se aproximem cada vez mais do padrão a desenvolver.

A formatação do jogar está diretamente ligada com o treinador e suas ideias claras de jogo e de treino. Criando assim uma lógica evolutiva do processo em que a especificidade estará sempre presente. Portanto segundo Castelo (2009), o treinador como orientador do processo e em função dos objetivos a atingir, deve aplicar exercícios de treino que definam, oriente e modifique o processo de formação e desenvolvimento de jogadores e equipa, fazendo com que respondam as exigências do treino e da competição de forma eficaz e adequada. Sendo assim, Castelo (2009) e Garganta (1997) afirmam, que o treino deve ser sempre específico, respeitando a lógica do jogo.

Em detrimento da especificidade, Garganta (1997) afirma que o exercício de treino específico tem o papel de gerar adaptações de comportamentos e ações, com objetivo de melhorar a transferência do que está sendo treinado para um contexto de competição, pois um exercício de treino não específico, que não respeite a lógica interna do jogo, pode piorar o desenvolvimento, aprendizagem ou aperfeiçoamento dos jogadores e equipa (Castelo, 2009).

Para Mourinho (2001), a única forma de um exercício de treino ser específico, é quando houver uma relação de reciprocidade entre as variáveis tático-técnicas dos jogadores e da equipa, psico-cognitivas, físicas e coordenativas, em correspondência frequente com o modelo de jogo e princípios preconizados pelo treinador. Desta forma, quando maior for a reciprocidade entre os exercícios de treino e a competição, ou o modelo de jogo que se pretende utilizar, melhores e efetivos serão os efeitos gerados na equipa (Castelo, 2009).

3.1.1. Classificação dos métodos de treino

Um grande número de autores tem realizado estudos sobre a classificação dos métodos de treino, com o intuito de uniformizar as terminologias utilizadas na planificação do processo treino, e assim facilitar a comunicação entre treinador e os jogadores. No entanto, existem múltiplos métodos de treino, o que permite que o treinador no uso diário de suas atribuições, utilize aquele que achar melhor, não havendo uma receita pronta e certa de como se deve abordar o treino de futebol. Portanto, para Garganta (2000), é necessário construir uma tipologia de exercícios, baseados na equipa e na necessidade de desempenho da mesma em relação ao modelo de jogo adotado pelo treinador. Porém, não se torna tão simples assim, pois o futebol por ser um desporto coletivo apresenta diferentes enquadramentos e perspectivas (Teodorescu, 2003), como por exemplo, fisiológicas, biomecânicas, técnica, táticas (Garganta, 1997), psicossociológico, morfofuncional, psicomotor e pedagógico (Teodorescu, 2003), o que acabou convergindo para a necessidade de criar uma classificação (taxonomia), que venha abranger e considerar a variabilidade de cada método de treino de futebol, deixando-a fácil de entender e operacionalizar. Segue abaixo uma tabela que ilustra a tentativa de alguns autores em classificar os métodos de treinos durante os últimos anos.

Tabela 4. Taxonomia classificativa de exercícios de treino de futebol (Faria, 2010).

Autor	Ano	Categoria	Subcategoria
Wade (1976, citado por Queiroz 1986)	1976	<ul style="list-style-type: none"> › Introdutório › Grupo ou Classe › Jogo 	
Worthington (1980, citado por Queiroz, 1986)	1980	<ul style="list-style-type: none"> › Treino Técnico com bola › Treino Funções › Treino Fases (setores) › Treino de jogo (jogo reduzido) 	
Academia Internacional da FIFA (1984, citado por Queiroz, 1986)	1984	<ul style="list-style-type: none"> › Introdutório › Superiores › Competitivos 	<u>Atividades Individuais</u> (jogador com bola) <u>Atividades c/ Companheiro</u> (ataque x defesa) <u>Atividades Grupo</u> (função na equipa) <u>Atividades Equipa</u> (ataque x defesa)
Queiroz	1986	<ul style="list-style-type: none"> › Fundamentais (finalização é fator fundamental) › Complementares (finalização não é fator fundamental) 	Fundamental I: Ataque x 0 + GR Fundamental II: Ataque x Defesa + GR Fundamental III: GR + Defesa x Defesa + GR Integrados Separados
Corbeau	1989	<ul style="list-style-type: none"> • Simples • Intermédios • Complexos • Jogos de Aplicação 	
Castelo	1996	<ul style="list-style-type: none"> • Competição • Especiais • Gerais 	Propriamente Ditos Adaptados
Castelo	1996	<ul style="list-style-type: none"> • Técnicos • Táticos • Físicos 	
Godik & Popov	1998	<ul style="list-style-type: none"> • Especializados • Não Especializados 	Situacionais Estandarizados
Cook	2001	<ul style="list-style-type: none"> • Correção do posicionamento das ações táticas • Técnicos, descontextualizados das situações de jogo • Jogo Condicionado • Aumento das repetições na unidade de treino • Circulações táticas • Potenciação do comportamento técnico - Tático específico do jogador dentro da organização tática da equipa • Potenciação das fases do jogo ofensiva e defensiva • Situações de jogo 	
Ramos	2003	<ul style="list-style-type: none"> • Essenciais (com finalização) 	Forma I: Ataque x 0 + GR Forma II: Ataque x Defesa + GR Forma III: GR + Ataque x Defesa + GR

			Especiais Com oposição Sem oposição Gerais
		<ul style="list-style-type: none"> • Complementares (sem a presença da baliza) 	
Castelo	2003	<ul style="list-style-type: none"> • Preparação geral (sem utilização da bola) • Específicos de preparação geral (sem finalização) • Exercícios de preparação (com finalização) 	
Castelo	2004/ 2006	<ul style="list-style-type: none"> • Descontextualizados • Conservação da posse de bola • Organizados em circuito • Lúdico – Recreativo • Concretização do Objetivo do Jogo • Metaespecializados • Padronizados • Setores • Situações Fixas de Jogo • Competitivos 	

A tabela elaborada por Faria (2010) demonstra a classificação dos exercícios de treino proposta por vários autores ao longo dos anos, e que estão divididas em varias categorias, elaboradas através dos mais variados critérios. Desta forma, com o intuito de deixar o estudo pratico e obter uma recolha de dados mais precisa, que de sentido ao que esta sendo proposto pelo trabalho, será adotada a taxonomia dos exercícios de treino propostas por Castelo (2009).

Criar esta taxonomia teve como intenção classificar e orientar todo um conjunto de métodos e meios (gerais e específicos) que existem para o ensino/treino de futebol, sempre respeitando as regras orientadoras, que fazem parte de uma lógica interna, que é sustentada pelos conhecimentos atualizados do jogo (Castelo, 2009). Dentro da classificação dos métodos de treino, foi importante criar as subcategorias, e assim ordena-las e correlaciona-las de forma funcional com os conceitos, ou seja, baseado em uma ideia ou representatividade geral, levando em consideração os diferentes níveis de complexidade (o mais próximo possível da competição) (Castelo, 2009).

Sendo assim, ao considerarmos tal taxonomia, os métodos e meio de treino estão divididos da seguinte forma:

3.1.1.1 Métodos de Preparação Geral (MPG)

Para Castelo (2009), o método de preparação geral, se caracteriza pela ausência da bola, elemento regulamentar do jogo e que norteia as decisões/ações dos jogadores, eliminando as conexões entre as informações específicas e disponíveis da ação do jogo. Tal método prioriza uma preparação completa dos jogadores, direcionam os processos de recuperação e criam uma base funcional, que serve de sustentação para os demais métodos de treino (Castelo, 2009). Sendo assim, este método é pautado nas capacidades físicas gerais e específicas determinantes para o jogo de futebol:

- Resistência (Aquisição/Recuperação – Regeneração);
- Força;
- Velocidade;
- Flexibilidade.

Em concordância apenas com a dimensão física, será levado em consideração à inter-relação entre as capacidades (força de resistência, velocidade resistente, etc.), coordenação, equilíbrio e ritmo/cadência motora (Castelo, 2009).

3.1.1.1.1. Métodos Específicos de Preparação Geral (MEPG)

Segundo Castelo (2009), os métodos específicos de preparação geral, utiliza a bola como o objeto central que norteia as decisões/ações dos jogadores e equipa, em um contexto que envolve o tempo, o espaço, o número e o instrumental de forma adaptada, com a intenção de estabelecer conexões entre as informações e ações de jogo, mas que tem o objetivo de atingir o golo. Porém, anteriormente a isso, é necessário que se cumpra com êxito algumas tarefas intermediárias pré-definidas, para que após tal feito o golo possa ser concretizado (Castelo, 2009). Pode-se dividir o MEPG em 4 subcategorias: i) aperfeiçoamento das ações específicas de jogo (descontextualizados); ii) manutenção da posse de bola; iii) organizados em circuito; e iv) lúdico/recreativos.

3.1.1.1.2. Aperfeiçoamento das Ações Especifica de Jogo (Descontextualizado)

De acordo com Castelo (2009), o método Descontextualizado, é idealizado e aplicado através de decisões/ações específicas, entretanto são executadas sem um contexto de situações de jogo, estando relacionado com o aprimoramento das ações técnicas de base e que irão dar suporte para as ações/decisões motoras que o jogo exige.

3.1.1.1.3. Manutenção da Posse de Bola

O treino visando a manutenção da posse de bola, para Castelo (2009), são realizados com a intenção de manter os comportamentos que surgem no jogo, com um objetivo definido, mas condicionado a impossibilidade de finalizar a baliza. Sendo assim, os jogadores/equipa precisam ter a capacidade de ficar com a bola em seus domínios, com segurança e assim ter o controle das ações do jogo, evitando que o adversário recupere a bola e possa progredir para tentar finalizar. Tal método é subdividido da seguinte forma:

Tabela 5. Subdivisão do método manutenção da posse de bola (Castelo, 2009).

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

3.1.1.1.4. Organizados em Circuito

Castelo (2009), afirma que o método de treino organizado em circuito, visa desenvolver um conjunto de tarefas motoras diversificadas ou parecidas, que podem visar à técnica, o técnico-tático, o físico, etc., e que são realizadas em um espaço, em que o retorno volta sempre ao início, não importando o número de vezes que este é realizado.

3.1.1.1.5. Lúdico/Recreativos

O método de treino lúdico/recreativo tem como estrutura e funcionalidade, e acaba por criar uma tensão modelada de caráter individual e em grupo, pois na maioria das vezes, é realizado através de jogos em que envolve momentos de alegria, divertimento, prazer, já que o resultado final (vitória ou derrota) não é o mais importante, mas sim o momento vivido (Castelo 2009).

3.1.1.2. Métodos Específicos de Preparação (MEP)

Os métodos específicos de preparação (MEP) são considerados a parte central da preparação dos jogadores e equipas, pois apresentam as condições de estrutura e funcionalidade em que os diferentes contextos situacionais de jogo se verificam. O MEP estabelece uma relação direta com os atletas e a sua capacidade de recrutar recursos, pois o recrutamento desses recursos depende da adaptabilidade dos jogadores e da equipa ao processo de preparação, o que irá causar uma maior ou menor adaptação individual e coletiva. A adaptação individual acontece, devido a mobilização de fatores fisiológicos, psicológicos e motores. Já a adaptação coletiva acontece, devido aos fatores estruturais, funcionais e de relações (modelo de jogo adotado) (Castelo, 2009).

Os MEP, são divididos em 6 subcategorias, que são: i) finalização (concretização do objetivo do jogo); ii) potenciação das missões táticas dos jogadores no quadro da organização da equipa (metaespecializados); iii) desenvolvimento de padrões e rotinas de jogo (Padronizados); iv) sincronização das ações dos jogadores pertencentes ao

mesmo setor e sua interação com os outros setores (setores e intersetoriais); v) desenvolvimento dos esquemas táticos; e vi) competitivos com diferentes níveis de aproximação da realidade.

3.1.1.2.1. Finalização (Concretização do objetivo do jogo)

A realização dos treinos de finalização de forma sistemática, gera adaptações favoráveis ao aprimoramento e desenvolvimento da ação tático/técnica de remate. Através desse método, desenvolvem-se contextos situacionais (individual e coletivo) propícios a marcação do golo, de forma imediata e consecutiva (Castelo, 2009). A finalização pode ser classificada de acordo com as seguintes subdivisões:

Tabela 6. Subdivisões dos métodos de treino de finalização (Castelo, 2009).

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

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

As equipas quando estão posicionadas no campo de jogo, possuem posições específicas. Essa ocupação de espaço pode ser mais ou menos alargada, e assim se expandir ou se comprimir em relação aos corredores (laterais e central) e de setores (defensivo, intermediário e ofensivo). Sendo assim, ao delimitar os espaços de

atividade, conseguimos racionalizar e otimizar as ações (individuais e coletivas), no decorrer da fase ofensiva e fase defensiva do jogo, e assim estabelecer tempo e espaço concreto de intervenção, em que cada jogador decide e age adequadamente, de acordo com os problemas relacionados com a variabilidade situacional (Castelo, 2009). Desta forma, verifica-se com a utilização desse método, a busca em potencializar as tarefas táticas dos jogadores em relação ao corpo coletivo da equipa.

3.1.1.2.3. Desenvolvimento de padrões ou rotinas de jogo (Padronizados)

Segundo Castelo (2009), o método de treino Padronizado, possui como características um conjunto de rotinas e sub-rotinas de jogo, ou seja, através da análise do jogo é possível observar comportamentos individuais e coletivos da equipa, e perceber quais apresentam uma maior probabilidade de ocorrer em relação a outros, tanto na fase ofensiva ou na fase defensiva. Tal método estimula e induz os jogadores em relação a comportamentos e decisões a serem tomadas, podendo ser individual, intrasetorial ou intersetorial. Entretanto, todos os comportamentos e decisões realizadas pelos jogadores mesmo direcionadas, apresentam uma natureza de autonomia, improvisação e criatividade, que convergem para um objetivo comum (Castelo, 2009).

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

Castelo (2009), afirma que este é um meio de se treinar, que se origina a partir de uma ação individual e de cooperação entre os jogadores que ocupam o mesmo setor (defensivo, intermédio e ofensivo) ou articulados com outros setores, denominando assim, de trabalho intersetorial. Portanto, é programado e executado sequencialmente ou simultaneamente, podendo envolver todos ou parte dos jogadores pertencentes a cada setor, e também os sincronizando com a ação dos demais posicionados em outros setores. Utilizado para a organização da equipa, este método de treino, pode ser subdividido da seguinte forma:

Tabela 7. Subdivisões dos métodos de treino setoriais e intersetoriais (Castelo, 2009).

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

3.1.1.2.5. Desenvolvimento de esquemas táticos

Para Castelo (2009), este meio de treino é desenvolvido mediante a sincronização de comportamentos (individual e coletivo). Desta forma, pensam-se comportamentos e soluções (táticas) em detrimento das situações de jogo, e assim encontrar as condições ideais de êxito visando à realização dos objetivos da equipa tanto na fase ofensiva, quanto na defensiva. Portanto, busca-se desenvolver na equipa um conjunto de soluções preestabelecidas e que apresentem um padrão em acordo com as rotinas e princípios do modelo de jogo da equipa para essas situações, e que apresentem adaptações (táticas) de nível elevado em contexto específico durante a competição.

3.1.1.2.6. Competitivos com diferentes escalas de aproximação da realidade

A aplicabilidade do método de treino competitivo fundamentasse em uma adaptação funcional, podendo ser individual ou coletiva, completa, complexa ou específica dos jogadores em relação à realidade competitiva do jogo. Sendo assim, tal método contribui com eficiência no ajuste entre as diversas componentes do processo de

treino de caráter individual, setorial, intersetorial e da equipa (Castelo, 2009). Este método e os tipos de exercício que o compõem podem ser desenvolvidos segundo várias divisões. Entretanto para este trabalho será utilizada as seguintes classes:

Tabela 8. Subdivisões dos métodos de treino competitivo (Castelo, 2009).

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

Segue abaixo o organograma idealizado por Castelo (2009), com o propósito de mostrar de forma mais sintetizada a taxonomia apresentada anteriormente.

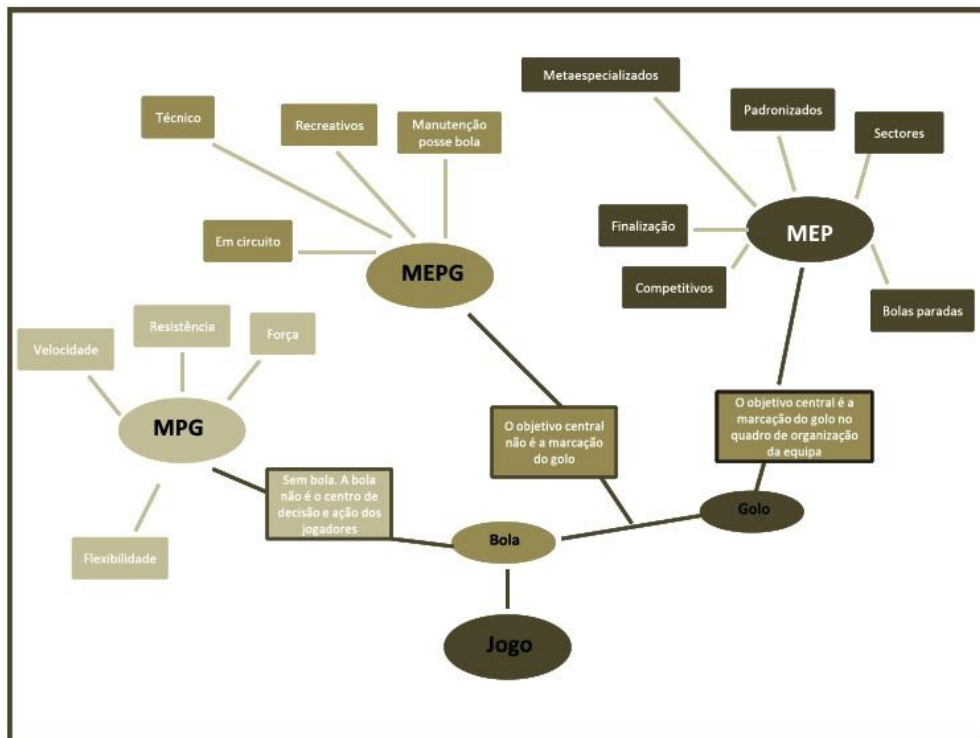


Figura 25. Organograma da taxonomia de exercícios de treino para futebol (Castelo, 2009).

Capitulo IV- Apresentação de Discussão de Resultados

4. Elaboração de um plano de ação

A elaboração de um plano de ação visa direcionar o trabalho do treinador para a concretização dos objetivos que se busca atingir no futuro. No momento atual do futebol, os programas de ação buscam reproduzir o MJ e variações. Portanto, os programas de ação têm como dever apresentar aos jogadores uma metodologia específica, em que coloquem diferentes contextos situacionais, com diversos níveis de complexidade, aproximando-se o máximo de cenários competitivos (Castelo 2009).

O período preparatório da equipa sub-20 do G.O. Audax para o Campeonato Paulista sub20, obteve 12 semanas, 60 unidades de treino e 6 jogos treino. Tal foi de extrema importância, pois o TJA que era treinador da equipa sub17 (juvenis), acabará de assumir a equipa sub20 (juniores) e assim utilizou desse período para colocar em ação seu MJ e ideias, a fim de criar um coletivo bem estruturado para a competição.

Os jogos treino, que a equipa realizou neste período, mesmo tendo diferentes níveis de adversário, serviram para aproximar a equipa à realidade do campeonato, colocar em prática o MJ treinado, analisar os princípios e subprincípios que precisavam ser mais bem trabalhado e criar um coletivo coeso. Durante os jogos foi dado um maior foco na organização defensiva da equipa.

O período competitivo da equipa teve início no dia 7 de Maio de 2016, prolongando-se até o dia 8 de Outubro de 2016 (último jogo da equipa na primeira fase do campeonato). Durante esse período houve um ajuste de volume e intensidade, já que quando a equipa jogava em casa (sexta-feira), a semana de treinamento possuía 4 dias e os atletas tinham dois dias de folga, o que permitia o início da semana com mais intensidade devido à boa recuperação dos mesmos, porém quando a equipa jogava fora de casa (sábado), a semana de treinamento possuía 5 dias e os atletas apenas tinham 1 dia de folga, o que acarretava em um treino com uma menor intensidade no início da semana.

Segundo (Castelo, 2009) este período é onde ocorre a estabilização da forma desportiva e possui uma duração mínima de 2 meses e uma duração máxima de 10 meses (o nosso período foi de 6 meses), dependendo do calendário competitivo/desportivo. Neste período foram realizados 164 unidades de treino e 20 jogos oficiais.

Devido a não classificação para a segunda fase da competição, encerrou-se os treinos da equipa e os atletas que jogaram o campeonato tiveram folga até o dia 24 de Outubro, quando voltam aos treinamentos para a preparação da equipa para a Copa São Paulo, que acontece em Janeiro de 2017.

4.1. Planeamento Estratégico

A planificação estratégica é ligada pela criação de planos estratégicos de intervenção, que se desenvolve em alterações pontuais e temporárias da representação tática de base da equipa. Estas modificações são realizadas em função dos conhecimentos e do estudo das condições objetivas, sobre as quais, se realizará a futura confrontação desportiva (Castelo, 2009). Ou seja, a mesma é a representação sistêmica das tarefas a serem realizadas durante os dias e semanas de treino, buscando orientar equipa a atingir os objetivos competitivos.

O foco principal do nosso planeamento foi sempre o nosso MJ da equipa e a evolução dos jogadores dentro do mesmo. As unidades de treino, juntamente com as rotinas de preparação que foram criadas, mantiveram-se constante ao longo da época desportiva, o que fez emergir assim um microciclo padrão de treinamento, em que estavam presentes exercícios específicos para uma forma específica de jogar.

O planeamento estratégico como pode ser observado, compreende dois períodos essenciais para preparar e elaborar os objetivos, que são: o período preparatório e o período competitivo, sendo diferenciados por mesociclos. Entretanto, na sua totalidade a preparação se ateve em microciclos semanais de treino, considerando a competição em que estava inserido.



	Janeiro	Fevereiro	Março	Abril	Maiço	Junho	Julho	Agosto	Setembro	Outubro
1			Treino 12	Treino 35	Folga	Treino 77	Treino 37	Treino 116	Treino 136	Nacional (FORA)
2			Treino 13	Folga	Treino 56	Treino 78	Portuguesa (FORA)	Treino 117	Treino 137	Folga
3			Treino 14	Folga	Treino 57	Treino 79	Folga	Treino 118	Santos (FORA)	Treino 160
4			Treino 15	Treino 36	Treino 58	Santos (CASA)	Treino 38	Treino 119	Folga	Treino 161
5			Folga	Treino 37	Treino 59	Folga	Treino 39	Palmeiras (CASA)	Treino 138	Treino 162
6			Folga	Treino 38	Treino 60	Treino 80	Nacional (CASA)	Folga	Treino 139	Treino 163
7			Treino 16	Treino 39	Palmeiras (FORA)	Treino 81	Folga	Folga	São Bernardo (FORA)	Treino 164
8			Treino 17	Treino 40	Folga	Treino 82	Treino 100	Treino 120	Treino 140	Barueri (CASA)
9			Treino 18	Cubaão (CASA)	Treino 61	Treino 83	Folga	Treino 121	Treino 141	
10			Treino 19	Folga	Treino 62	São Bernardo (CASA)	Folga	Treino 122	Juventus (CASA)	
11			Treino 20	Treino 41	Treino 63	Folga	Treino 101	Treino 123	Folga	
12			Audax RJ (CASA)	Treino 42	Treino 64	Folga	Treino 102	Santo André (FORA)	Treino 142	
13			Folga	Treino 43	Santo André (CASA)	Treino 84	Treino 103	Folga	Treino 143	
14			Treino 21	Treino 44	Folga	Treino 85	Treino 104	Folga	Treino 144	
15		Treino 1	Treino 22	Treino 45	Folga	Treino 86	Treino 105	Treino 124	Treino 145	
16		Treino 2	Treino 23	Folga	Treino 65	Treino 87	Folga	Treino 125	Treino 146	
17		Treino 3	Treino 24	Folga	Treino 66	Treino 88	Folga	Treino 126	Treino 147	
18		Treino 4	Treino 25	Treino 46	Treino 67	Juventus (FORA)	Treino 106	Treino 127	G.E.O (FORA)	
19		Treino 5	Folga	Treino 47	Treino 68	Folga	Treino 107	São Caetano (CASA)	Treino 148	
20		Folga	Folga	Treino 48	Treino 69	Treino 89	Treino 108	Folga	Treino 149	
21		Folga	Treino 26	Treino 49	São Caetano (FORA)	Treino 90	Treino 109	Folga	Treino 150	
22		Treino 6	Treino 27	Treino 50	Folga	Treino 91	Treino 110	Treino 128	Treino 151	
23		Treino 7	Treino 28	Dorinthians (FORA)	Treino 70	Treino 92	Folga	Treino 129	Portuguesa (CASA)	
24		Treino 8	Treino 29	Folga	Treino 71	G.E.O (CASA)	Folga	Treino 130	Folga	
25		Treino 9	Treino 30	Treino 51	Treino 72	Folga	Treino 111	Treino 131	Folga	
26		Treino 10	Portuguesa (FORA)	Treino 52	Treino 73	Folga	Treino 112	Treino 132	Treino 155	
27	Tolentino (CASA)	Folga	Treino 53	Treino 74	Treino 93	Treino 113	Folga	Treino 156		
28		Folga	Treino 31	Treino 54	Folga	Treino 94	Treino 114	Folga	Treino 157	
29		Treino 11	Treino 32	Treino 55	Folga	Treino 95	Treino 115	Treino 133	Treino 158	
30			Treino 33	Guarani (FORA)	Treino 75	Treino 96	Barueri (FORA)	Treino 134	Treino 159	
31			Treino 34	Treino 76			Folga	Treino 135		
Período Preparatório (60 treinos e 6 jogos treinos)										
Período Competitivo (104 treinos e 20 jogos oficiais)										
Início 15/02/2016										
Fim 08/10/2016										

Figura 26. Distribuição dos treinos do Planeamento Anual G.O. Audax 2016, dividido nos períodos pré-competitivo e competitivo.

4.2. Observação do adversário e da própria equipa

A observação das equipas adversarias aconteceu durante a primeira fase toda, tanto na primeira volta, quanto na segunda volta.

A observação e análise da equipa adversaria, nos dava um norte sobre o que iriamos enfrentar, e segundo Castelo (2009) essas informações, devem influenciar a planificação estratégica e causar alterações pontuais para um determinado momento ou jogo, porém tal mudança só deve ocorrer se não gerar uma queda no rendimento da equipa. Sendo assim Carling (2005, citado por Soares, 2010), afirma que o objetivo de analisar o adversário é identificar os pontos fortes que podemos contrariar e os pontos fracos ou fragilidades que poderemos explorar e assim conseguir marcar o golo e atingir a vitória.

No início a observação do adversário era feita pelo treinador adjunto, porém após a criação do departamento de observação e análise, o treinador adjunto se atentou a

observar mais a nossa equipa e os padrões do nosso MJ, ou seja, o que ocorria com maior frequência e sucesso, e o que ocorreu de forma não tão satisfatória ou então ocorria com pouca frequência, para que assim fosse possível dar continuidade no que estava bom e melhorar o que precisava ser melhorado. Pois segundo Hughes e Frank (1997, citado por Garganta, 2001b) a maximização do desempenho tem início quando é possível verificar reciprocidade entre o modelo de jogo e a especificidade do treinamento.

4.3. Microciclo Padrão

Os microciclos foram elaborados como estruturas padronizadas, possibilitando a existência de diferentes microciclos, sendo assim para contextualizá-los são necessário levar em consideração as etapas e períodos do processo de treino. Pois desta forma, a sua microestrutura sofre modificações, que distribui a dinâmica do conteúdo de treino, de acordo com o grau de treino (Curado, 1991). Portanto, Castelo (2009) afirma que para preparar o microciclo, depende do objetivo que pretendemos atingir, do número de sessões de treino e a respectiva duração de cada, dos níveis de intensidade de cada exercício e do método que vamos utilizar.

Levando em consideração tais afirmações e levando em conta que a equipa jogava um jogo fora de casa e um jogo em casa, o microciclo padrão semana da equipa ficou de acordo com as figuras 27 e 28.



GRÊMIO OSASCO AUDAX
EQUIPE SUB-20
2016

Ficha de Planejamento Semanal Microciclo n.º :

Zona Alvo Treino							
Zona Preparação							
Zona Recuperação							
REPOUSO / RECUP.							
Dia:	2ª	3ª	4ª	5ª	6ª	Sáb	Dom
Segunda-Feira Dia: UT n.º	Terça-Feira Dia: UT n.º	Quarta-Feira Dia: UT n.º	Quinta-Feira Dia: UT n.º	Sexta-Feira Dia: UT n.º	Sábado Dia: UT n.º	Domingo Dia:	
Finalização (nº reduzido de jogadores e espaço 1x1, 2x2 e 3x3) Competitivo (Práticas do jogo em espaço reduzido 5x5)	MPB (Espaço reduzido com objetivos táticos e manutenção) Setorial (onda 3 Equipas) Finalização (individualizados)	MPB (Espaço reduzido com objetivos táticos e manutenção) Setorial (Objetivos estratégicos e táticos múltiplos) Competitivos (Prática de jogo em espaço regulamentar)	MPB (Espaço regulamentar com manutenção) Setorial (Organização coletiva da equipa em espaço regulamentar) Competitivos (práticas de jogo e experimentação do plano tático estratégico)	Lúdico Recreativo (Jogo de 1 toque) Finalização (precedidas de combinação tática) Competitivos (prática de jogo) Esquemas táticos	JOGO	FOLGA	
Metas:							

Nota:
Observações:

Figura 27. Microciclo realizado pela equipa nos jogos fora de casa.



Figura 28. Microciclo realizado pela equipa nos jogos em casa.

Como é possível observar a equipa treinava um dia a menos quando o jogo era realizado em casa, e possuía 1 dia de folga a mais, o que refletia na elaboração do microciclo da semana seguinte. Os treinos eram realizados sempre no período da manhã, com duração podendo variar no horário de saída para o campo, pois como no período da manhã treinavam também a equipa do sub17, os horários de treino alternavam podendo ter início as 8:30h (primeiro horário) ou as 10:00h (segundo horário). Outra variável que alternava eram os campos de treinamento, que poderia variar entre o campo de relva sintética (Cidade de Deus) ou então ao campo de relva natural (Vila Yolanda).

A periodização elaborada e operacionalizada pela comissão técnica ao longo da época desportiva, continha o macrociclo (plano anual), subdivido em 9 mesociclos, 34 microciclos, contendo 164 unidades de treino. Sendo assim, referente ao momento de utilização dos métodos de treino e à intensidade, o treino apresentava a seguinte estrutura:

- **Introdução.** Conversa com o treinador em que ele apresentava um feedback da semana ou sessão de treino anterior e passa os exercícios e objetivos da sessão de treino do dia.
- **Aquecimento.** O aquecimento podia variar, já que existiam dias da preparação da equipa, que anteriormente o inicio do treino eram realizados

treinos físicos na academia ou no próprio campo, então quando isso acontecia era realizado apenas um mobilização articular. Entretanto, quando isso não acontecia, eram realizados trabalhos técnicos descontextualizados para a ativação dos atletas.

- **Parte Principal.** Parte em que eram realizados exercícios que sustentavam o nosso modelo de jogo, poderia ser composta por 2 a 3 exercícios, que apresentavam uma relação muito próxima de ideias. Nesta parte, a alta intensidade era mantida constantemente até o final.
- **Parte Final.** Em dias definidos pelo treinador era realizado um aprimoramento da técnica de remate.

4.1.1. Análise Global – Análise Global referente aos métodos de treino utilizados durante a época

4.1.1.1. Dimensão Horizontal

A primeira análise que foi realizada e está centrada na classificação dos métodos de treino, segundo a sua dimensão horizontal, os resultados são apresentados na Tabela 9 e Figura 29.

Tabela 9. Análise Global: Resultados dimensão horizontal.

Métodos de Treino (Dimensão Horizontal)		Total	%
Preparação Geral (MPG)	Geral	3850	25
Específico de Preparação Geral (MEPG)	AP. Técnico	3005	20
	Manutenção PB		
	Circuito		
Específico de Preparação (MEP)	Lúdicos-Recreativos	8260	55
	Finalização		
	Metaespecializado		
	Padronizado		
	Sectores		
	Partes Fixas do Jogo		
	Competitivos		
Total		15115	100

Métodos de Treino (Dimensão Horizontal)

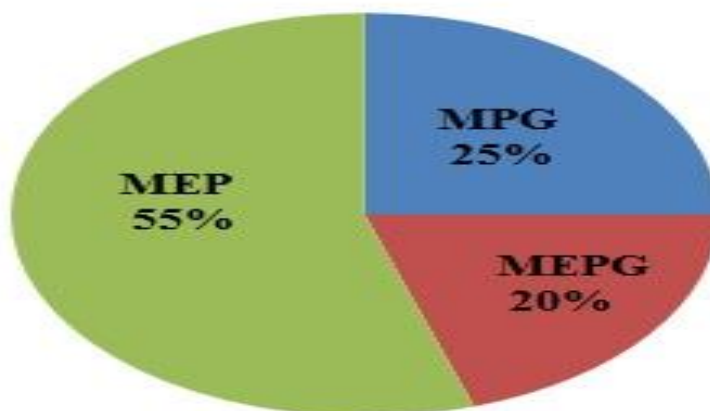


Figura 29. Análise global: percentagens relativas – Dimensão Horizontal.

Ao analisar os resultados obtidos no todo das sessões de treino realizadas durante a época desportiva, foi possível verificar que o MEP, apresentou uma maior relevância em relação ao MPG e MEPG, obtendo 55% do volume treino. Sendo assim, o resultado obtido está de acordo com a literatura, já que Castelo (2009), afirma que o MEP é o método de treino central da preparação dos jogadores e da equipa, pois o mesmo apresenta diferentes contextos situacionais de jogo, contextos estruturais e funcionais. Assim potencializando comportamentos específicos, que servem de base para a lógica interna do jogo e sua predominante utilização em comparação aos outros métodos, baseia-se pela elevada adaptabilidade que este método proporciona na transição treino/competição. Tal adaptabilidade desenvolve-se pela função comportamental individual e coletiva presentes no MJ pré-determinado pelo treinador.

Os métodos de treino MPG e MEPG também foram utilizados durante a época esportiva, porém apresentaram percentagens inferiores quando os comparamos com o MEP. Ambos os métodos, foram operacionalizados e aplicados de forma complementar para jogadores e equipa, sendo assim a sua importância também é relevante. No caso do MPG foram utilizados para o desenvolvimento das capacidades físicas, que servem de base para os jogadores durante o jogo, já o MEPG foi utilizado no sentido de melhorar a relação entre jogador/bola, em condições favoráveis para que o sucesso da ação fosse atingido sem grandes dificuldades.

4.1.1.2 Dimensão Vertical

O aprofundamento da análise horizontal feita anteriormente, subdividindo cada macro família dos métodos de treino, é apresentado na Tabela 10 e Figura 30.

Tabela 10. Análise Global: Resultados Dimensão Vertical.

Métodos de treino plano anual Global												Total
Dimensão Horizontal	MPG	MEPG				MEP						
Dimensão Vertical	Geral	Ap. Técnico	MPB	Círculo	L-R	Finalização	Meta	Padronizado	Setores	E.T.	Competitivos	
Total	3850	1280	1375	0	350	1425	0	0	2240	525	4165	15115
%	25	8	9	0	2	9	0	0	15	3	29	100%

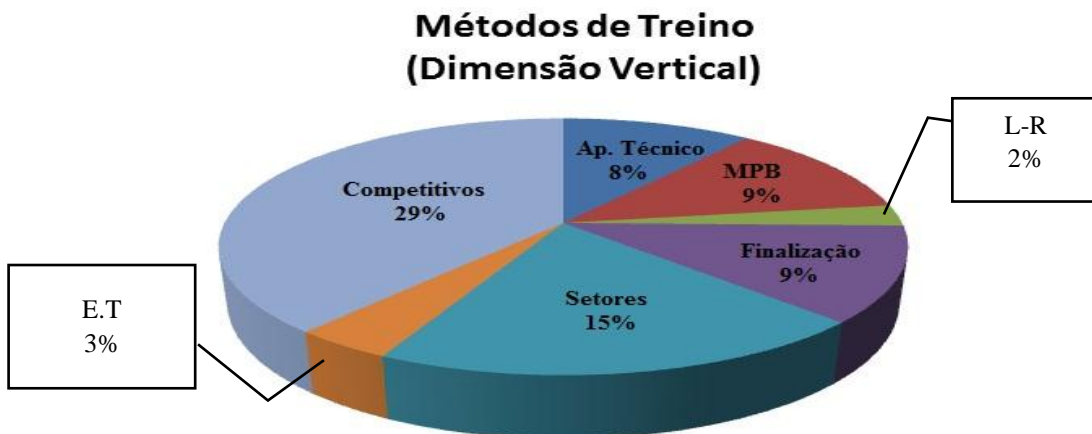


Figura 30. Análise Vertical - Percentagens relativas, Dimensão Vertical.

É possível observar através dos dados obtidos, que os métodos de treino competitivos e os métodos de treino de preparação apresentaram valores elevados em comparação aos demais. Os métodos de treino competitivo (jogo treino, praticas de jogo em situações reduzida ou real de espaço e/ou jogadores e experimentação do plano de jogo) apresentaram a maior percentagem (29%), por acreditarmos que este método de treino proporciona uma maior adaptação da equipa, possibilitando o desenvolvimento das variações táticas em função do MJ idealizado.

Os métodos preparação geral, foram os que apresentaram a segunda percentagem mais elevada (25%). Durante a fase preparatória que teve duração de aproximadamente 3 meses, os treinos se dividiram em trabalhos de força máxima (35%), em trabalhos de força explosiva (25%) e trabalhos preventivos/regenerativos (40%), já na fase competitiva, os treinos de preparação geral foram focados nos trabalhos de resistência de força (49%) e preventivos/regenerativos (51%). O aquecimento da equipe não entrou na parte de preparação geral, já que este era aplicado através de exercícios para o aprimoramento técnico dos jogadores.

Os exercícios de setores obtiveram a terceira maior percentagem dos MEP (15%). Este método foi utilizado no sentido de articular, sincronizar e organizar os setores da equipe. Tal método possibilitou que cada setor melhorasse a sua interação durante o jogo, para que assim pudessemos ter uma equipa equilibrada, nos diferentes momentos do jogo. Portanto, foi um método de excelente utilidade para a organização da equipa e adaptações aos planos táticos estratégicos delineados para cada jogo e equipa que iríamos enfrentar.

É possível perceber observando as demais categorias, um equilíbrio entre os demais métodos de treino que foram planeados e aplicados durante a época desportiva. Esse equilíbrio é observado entre os métodos de posse de bola (9%), finalização (9%) e aprimoramento técnico (8%) e entre os métodos L-R (2%) e E.T. (3%). Tais categorias apresentaram valores próximos, que refletem certa diversidade de estímulos. Sendo assim, Castelo (2009) afirma que a variabilidade deve sempre estar presente nos meios de preparação utilizados em uma época desportiva, pois provoca uma menor monotonia no contexto de exercitação, o que evita uma possível estagnação do rendimento.

1º Métodos de Treino Competitivos (29%)



Figura 31. Exercício do Métodos de treino competitivos.

Como visto anteriormente, Castelo (2009) afirma que a idealização e aplicação dos métodos de treino competitivos causam uma adaptação ao funcional, podendo esta ser individual, coletiva, completa, complexa e específica, aproximando os jogadores à realidade competitiva que o jogo de futebol apresenta. Este método apresenta grande identidade com as particularidades de uma competição, fazendo com que se torne um meio de preparação fundamental para o treinador.

Considerando que o ápice de uma preparação se encontra na competição, é necessário que o treino seja uma parte do real e através da aplicação dos exercícios consiga aproximar os atletas a essa realidade, gerando situações adversas e complexas, que serão as mesmas que irão encontrar no jogo.

Através da aplicação dos exercícios e aproximando suas condições com a competição, é possível observar algumas adaptações e identifica-las no decorrer das sessões. Sendo assim, no que diz respeito aos aspectos técnico-táticos, percebe-se o Desenvolvimento e aperfeiçoamento do MJ, que segundo Castelo (1994) ocorre por contemplar os jogadores a contexto situacionais que evoquem realidades competitivas; já no que diz respeito aos aspectos psicológicos, percebe-se o aumento da competitividade, agressividade e concentração, diante das situações que evoquem a realidade da competição e assim é possível fazer uma maior transferência do que foi adquirido no treino para a situação de jogo.

Dentro do planeamento e de acordo com as subdivisões que compreendem o treino, os exercícios competitivos mais utilizados foram: i) práticas de jogo em espaço reduzido; ii) práticas de jogo em espaço regulamentar; e iii) práticas de jogo e experimentação do plano tático-estratégico e jogos treino.

2º Métodos de preparação geral (25%)

Os MPG estão diretamente relacionados com o desenvolvimento das capacidades físicas do jogador, capacidades estas que atuam como suporte para a prática do jogo e as ações que neste aparece. É importante considerar que, para as capacidades a serem desenvolvidas tenham uma maior adaptabilidade, é preciso que seja feito com especificidade, portanto o MPG precisa estar em estreita relação com os demais métodos.

Os MPG foram utilizados da seguinte forma nas sessões de treino:

- **Fase Pré Competitiva.** Esta fase teve 3 meses de duração, sendo assim o MPG foi dividido em Força Máxima (1 mês e meio) e em Força Explosiva (1 mês e meio). O trabalho de FM, era realizado 3 vezes na semana (segunda-feira, quarta-feira e sexta-feira) na academia do clube antes da sessão de treino no campo e intercalava com 2 sessões semanais de exercícios de propriocepção (terça-feira e quinta-feira). Já o trabalho de FE, também era realizado 3 vezes na semana (segunda-feira, terça-feira e quarta-feira) no campo antes da sessão de treino iniciar e para o desenvolvimento dessa capacidade eram utilizados exercícios de pliometria e também intercalava com 2 sessões (terça e quinta) de propriocepção.
- **Fase Competitiva.** Esta fase teve 5 meses de duração, a capacidade que foi trabalhada nesse período foi a Resistência de Força. Neste caso quando os jogos eram realizados em casa (sexta-feira), apenas 1 sessão era realizada (segunda-feira), porém se o jogo era fora de casa (sábado), 2 sessões eram realizadas (segunda-feira e quarta-feira). As sessões intercalavam com duas sessões de propriocepção (terça-feira e quinta-feira). Os exercícios utilizados para o desenvolvimento dessa variável eram também exercícios de pliometria, e o que sofria alteração para gerar a adaptação necessária, eram o volume e a intensidade de execução. Quanto a exercícios para o desenvolvimento da capacidade física resistência, não foram aplicados, devido ao fato dessa capacidade ser trabalhada constantemente nos exercícios de treino.

3º Métodos de Treino Setores (15%)

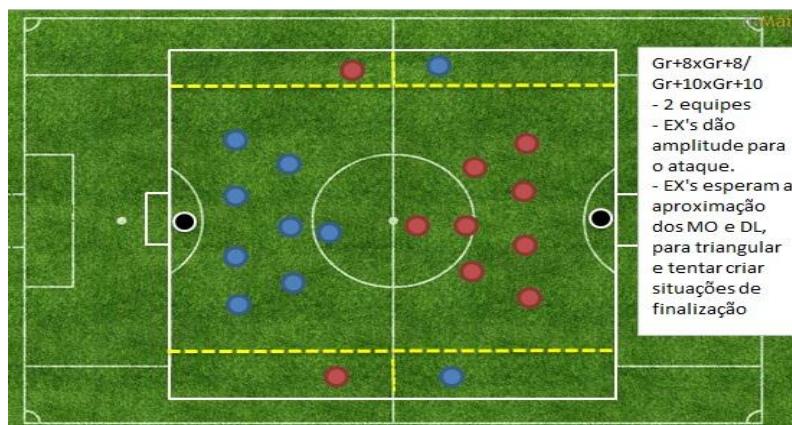


Figura 32. Exercício dos Métodos de treino de setores.

Os métodos de treino setoriais como pode se perceber nos resultados do planeamento da equipa, apresentam o terceiro maior volume de treino durante a preparação. Este método foi utilizado, pois permitem com que se possam sincronizar as ações dos jogadores de um mesmo setor, como também a interação entre os demais setores. Sendo assim, apresentou uma grande importância no que diz respeito à organização da equipa como um todo, já que efetuou uma melhora nas missões táticas individuais dentro de um mesmo setor, a articulação das mesmas em um setor e a articulação entre diferentes setores.

Os exercícios propostos neste método permitiu que fosse trabalhada a organização ofensiva e a organização defensiva de forma simultânea (pois quando uma equipa ataca, a outra esta a defender), criando rotinas de comportamentos que estavam diretamente ligadas ao nosso MJ. A aplicação desse método de treino no microciclo precedia na maioria das vezes o treino competitivo, que era aplicado como uma progressão do que foi exercitado no treino setorial.

Dentro das subdivisões dos métodos setorial, o TJA optou pela utilização de 3 tipos de exercícios que foram: método setorial com 3 equipas (onda), método setorial com objetivos estratégicos e táticos múltiplos e método setorial para a organização coletiva da equipa.

4º Métodos de Treino Manutenção da posse de bola (9%)



Figura 33. Exercício dos Métodos de treino de manutenção da posse da bola.

Os métodos de treino manutenção da posse de bola (MPB) apresentaram a 4ª maior percentagem no planeamento da equipa. Este método de treino era utilizado após o aquecimento, como parte inicial da parte principal do treino, pois usávamos tal método para desenvolver alguns conceitos do nosso MJ, sendo assim usávamos tanto exercícios em espaço reduzido para que as ações fossem repetidas com uma maior frequência e em espaço regulamentar para que ocorresse uma progressão da complexidade e o desenvolvimento da posse de bola em contexto situacional do jogo propriamente dito.

Os exercícios mais utilizados neste método foram: MPB em espaço reduzido com objetivos táticos e manutenção e espaço regulamentar com manutenção.

5º Métodos de Treino Finalização (9%)

Figura 34. Exercício dos Métodos de treino de finalização.

Os métodos de finalização obtiveram a 5ª percentagem, e foram utilizados alguns dias no microciclo e eram inseridos após o aquecimento ou então na parte final do treino. A utilização desse método buscava adequar o comportamento dos jogadores a este tipo de situação, já que iriam passar por isso na competição. Os exercícios aplicados eram de acordo com as convicções do TJA. Os exercícios eram basicamente 3 tipos, o primeiro tipo era focado em vencer duelos (1x1, 2x2 e 3x3), o segundo era exercícios individualizados em que dividia em grupos que finalizavam de locais (dentro da área, fora da área) e maneiras diferentes (de primeira, de cabeça) e o terceiro eram baseados nas combinações táticas idealizadas pelo TJA para o MJ adotado.

6º Métodos de Treino Aprimoramento Técnico (8%)

Figura 35. Ilustração do exercício dos métodos de treino de aprimoramento técnico.

Os métodos de treino aprimoramento técnico representaram a 6ª percentagem do planeamento e foram utilizados como aquecimento para dar início à parte principal do treino. Foi exercícios aplicados com o objetivo gerar adaptações nos atletas, adaptações essas mais focadas na execução de passes (força e precisão), os exercícios apresentavam também baixa complexidade, para que se preocupassem apenas com a execução do movimento.

7º Métodos de Treino L-R (2%) / 8º Método de Treino E.T. (3%)

Por fim, os últimos dois métodos de treino utilizados no planeamento e que apresentaram as menores percentagens (2%) e (3%). Estes métodos apresentaram um volume baixo durante os treinamentos, porque eles eram apenas executados na sexta-feira, ou nos dias que antecediam os jogos, no caso do primeiro (Lúdicos-recreativos), eram aplicados de modo a entreter o grupo e gerar descontração, aumentando a integração entre os jogadores, o segundo (esquema táticos) eram realizados no final do treino, para aprimoramento do posicionamento defensivo e ofensivo que seriam executados no jogo.

4.1.2. Análise Global - Comparação dos métodos de treino utilizados entre o período pré-competitivo e o período competitivo

Tabela 11. Comparação geral entre os períodos pré-competitivo e competitivo.

	Período Pré Competitivo	%	Período Competitivo	%	Total
Calendarização	15 de Fevereiro à 6 de Maio		7 de Maio à 8 de Outubro		
Microciclos	12		22		34
Sessões de Treino	60		104		164
Competição	Oficial	0	20		20
	Não Oficial	6	0		6
	Total	6	20		26
Minutos de Treino	5530	91	9585	84	15115
Minutos de Competição	Oficial	0	1800	16	1800
	Não Oficial	540	0	0	540
	Total	540	9	1800	16
Tempo Total (treino + Competição)	6070	100	11385	100	19795
Volume sessão de treino (média)	92		92		

Treino/Competição (Pré Competitivo/Competitivo) %

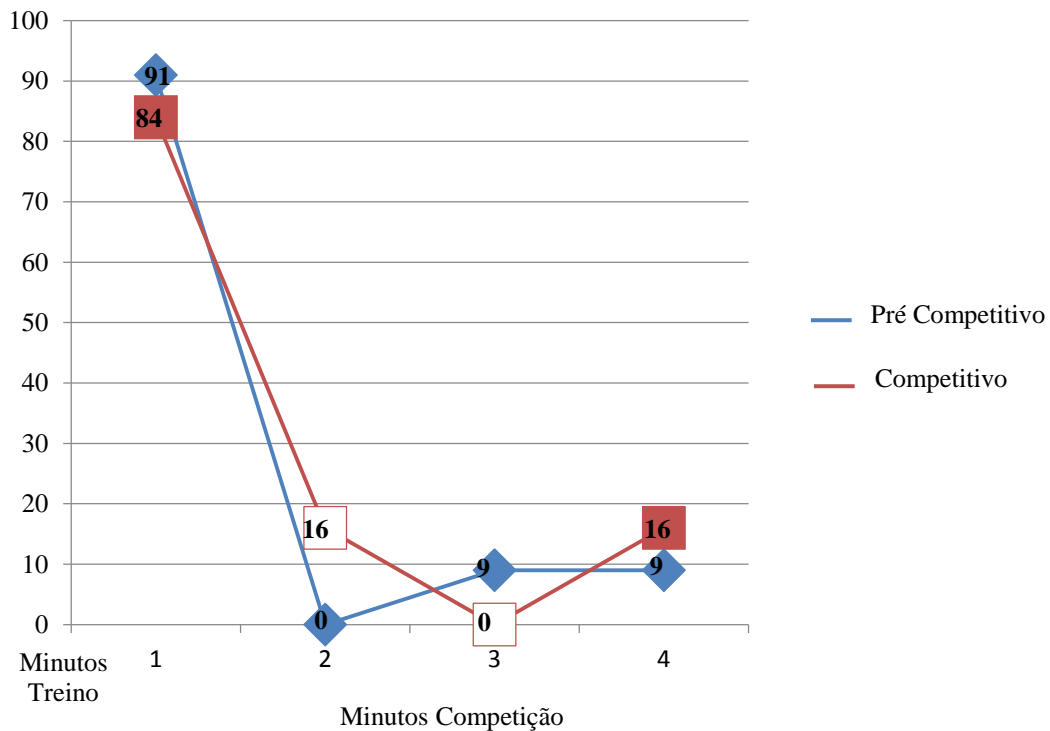


Figura 36. Comparação entre os períodos pré-competitivo e competitivo.

Posteriormente, na figura a baixo está ilustrado as percentagens de comparação dos métodos de treino nos períodos pré-competitivo e competitivo.

Métodos de Treino (Dimensão Horizontal) Período Pré-Competitivo x Período Competitivo

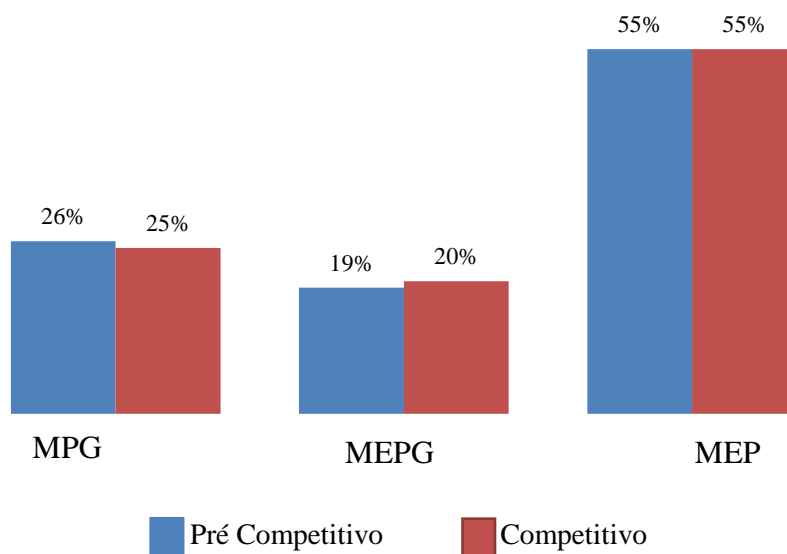


Figura 37. Análise macro Percentagens relativas – período pré competitivo x período competitivo.

A tabela e as figuras ilustram resumidamente a atividade da equipa, comparando o período pré-competitivo e o período competitivo realizado durante a época desportiva.

Como é possível observar na tabela, houve uma pequena variação entre os minutos de treino no período pré-competitivo e entre o período competitivo, isso se deve ao fato de que no período competitivo, as sessões de MPG eram realizadas de acordo com os jogos, ou seja, 2 sessões nos jogos fora de casa e 1 sessão quando o jogo era em casa, diferentemente do período pré-competitivo que era realizado independentemente se o jogo era ou não em casa. Em direção a isso, o Gráfico 4 justifica o que foi citado acima, já que mostra uma diminuição do MPG entre os períodos.

A figura 37 demonstra que praticamente não houve alteração entre as categorias da dimensão horizontal da taxonomia dos métodos de treino, entre os períodos. O que vai de acordo com Aroso (2004) que afirma, que para programar o período pré-

competitivo, é necessário seguir os princípios de progressividade e adaptabilidade aos exercícios de treino, às sessões de treino, às competições e aos microciclos, pois estes caracterizam e orientam o período competitivo. Em detrimento disso, é possível observar que o MEP, foi o método mais utilizado em ambos os períodos, o que reforça a importância deste método desde os primeiros dias de preparação, trabalhando a organização da equipa sendo ela individual e coletiva, e assim desenvolvendo os comportamentos desejados para o MJ da equipa. Seguindo a mesma direção, o MPG não apresentou variação satisfatória, porém a capacidade física trabalhada no período pré-competitivo foi uma e no período competitivo foi outra.

Continuando a análise metodológica entre o período pré-competitivo e competitivo, em um plano mais micro, e entrando nas diversas dimensões específicas a cada uma das famílias (macro) de exercícios anteriores, chegamos aos seguintes resultados:

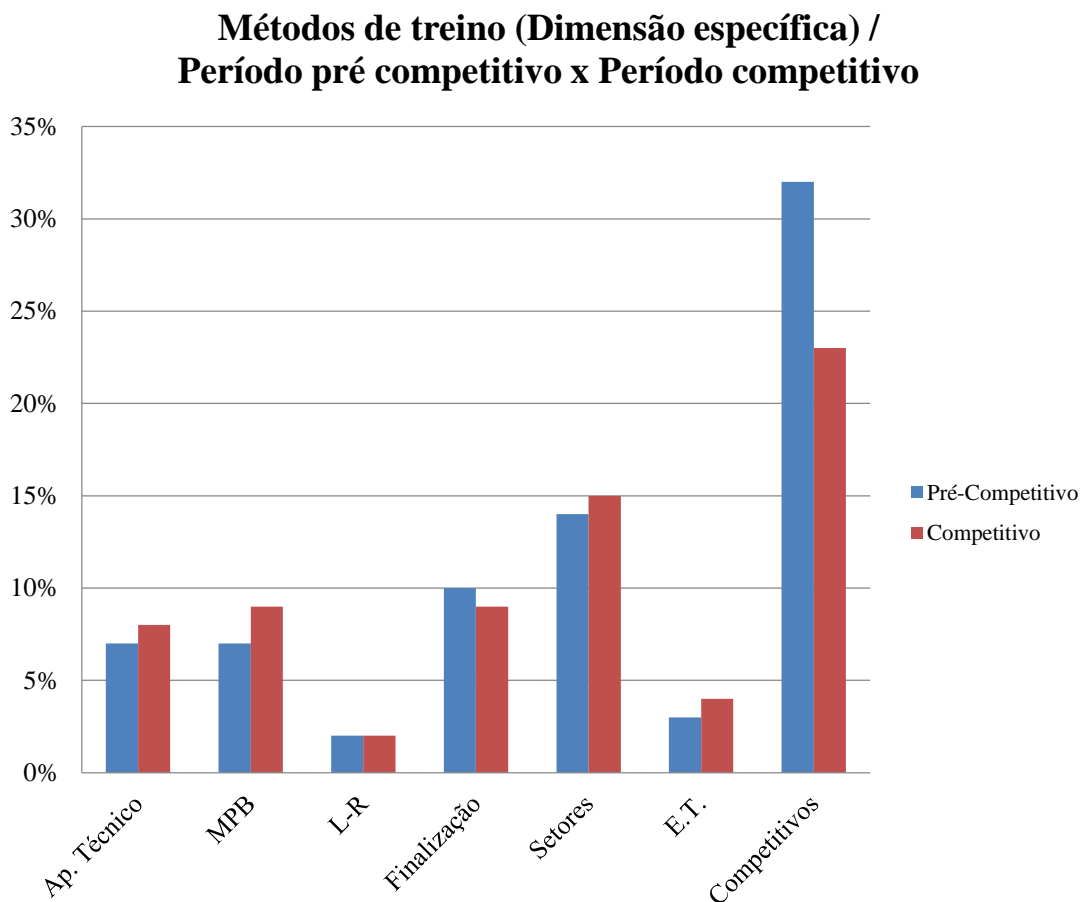


Figura 38. Análise macro – percentagens relativas dimensão vertical.

Como é possível observar na figura, as variações referentes aos métodos de treino específicos (dimensão vertical), durante os períodos pré-competitivo e competitivo, em um contexto geral não foram muito significativas, o que vai de acordo com a ideia defendida por autores, de que desde o início da preparação (primeiros microciclos) deve haver uma identidade que seja progressiva e apresentar exercícios que serão a base do trabalho. Portanto, Castelo (2009), afirma que através do princípio de ciclicidade, a melhora funcional dos jogadores, que por consequência irá melhorar o rendimento, apresenta um caráter de alternância, bem como a estrutura dos exercícios que constituem as sessões necessárias para atingi-lo. Em acordo com a afirmação, fica claro que é necessário e extremamente importante determinar um padrão de trabalho desde o início, determinando como vai ser trabalho, o horário em que será treinar, como será feita a recuperação e os conteúdos a serem aplicados. Por fim, o mesmo gráfico ilustra os valores obtidos nos métodos de treino competitivos, o que deixa claro a utilização deste método desde o início da preparação da equipa e como método de treino central da preparação da equipa.

Considerações finais

Nesta parte do relatório são apresentadas as principais conclusões da análise anterior e uma breve reflexão sobre esta etapa de formação académica.

5.1. Conclusões

Analisando o que foi apresentado no decorrer do relatório, foi possível concluir:

- A tática assume um papel de referência para o processo de treino, sendo as demais dimensões (física, técnica e psicológicas) utilizadas com suporte para o desenvolvimento da mesma.
- O Modelo de jogo assume como parte central que direciona todo processo de Treino.
- Ao operacionalizar o modelo de treino, é necessário se ater para que apresente uma lógica sequencial, potencializando as adaptações e o tempo de treino, ou seja, devem-se interligar os métodos de treino segundo uma lógica comum entre os exercícios aplicados, para que o que se deseja trabalhar seja potencializado de forma ideal. Para que isso seja possível, o modelo de jogo precisa ser bem estrutura e que seja o norteador de todo o processo.
- A intervenção do treinador apresenta uma extrema importância ao longo de todo este processo de construção da equipa, postando-se como líder do mesmo e fazendo com que as suas ideias aconteçam em função dos objetivos que pretende para o modelo de jogo idealizado.
- Os microciclos foram idealizados de acordo com as convicções do TJA, os mesmos apresentavam bem definidos o que seria treinado durante os dias da semana.
- A existência de uma taxonomia dos exercícios de treino, apresenta um benefício no que se diz respeito a organização e categorização dos exercícios, ficando mais fácil para o treinador gerir e manipular as subdivisões de cada método e assim criar exercícios ideias para as suas

convicções. Entretanto, a mesma por si só não apresenta nenhuma garantia de qualidade do treinador ou de treino, pois a adaptação à realidade em que equipa está inserida, o nível e qualidade dos jogadores, os objetivos a alcançar (médio e longo prazo), a infraestrutura do local de trabalho, entre outra podem influenciar (negativamente ou positivamente) a preparação da equipa.

- A análise global que foi realizada sobre os métodos de treino utilizado ao longo da época desportiva, foi possível verificar uma utilização predominante dos MEP, sobre os demais métodos, sendo representados pelo método competitivo e o método setorial. Tal fato corrobora com o que se encontra na literatura estudada, em que afirmam que ambos os métodos são os que mais fazem a aproximação a características do jogo e operacionalizar o modelo de jogo idealizado.
- A utilização dos MPG foi de bastante importância na preparação da equipa, pois apresentaram uma grande percentagem de trabalhos realizados tanto no período pré-competitivo, quando no período competitivo e foi utilizado diretamente no desenvolvimento das capacidades físicas importantes para a prática do jogo em um alto nível.
- No que diz respeito à periodização da época desportiva, e de como a mesma teve influencia no processo metodológico, chegamos a seguinte conclusão: A falta de diferenças significativas entre os valores dos métodos de treino (dimensão horizontal) entre o período pré-competitivo e o período competitivo, demonstra a atenção para a criação dos hábitos e rotinas dentro do grupo desde o início. Isso pode ser observado também na utilização dos métodos de treino em relação as suas subdivisões, que só apresentaram alteração significativa em relação aos métodos competitivos, que teve uma percentagem maior no período pré-competitivo, devido aos jogos treinos que a equipa realizou.
- Ao longo da época desportiva, a equipa técnica procurou: 1º Utilizando-se das ideias e convicções do TJA e em concordância com a ideia de jogo do clube, buscou potencializar o modelo de jogo através dos métodos de treinos; 2º Avaliar o processo utilizado para esses objetivos e reorganizá-los e adapta-los ao processo caso fosse necessário; 3º Respeitar a

individualidade de cada jogador e potencializa-las dentro da filosofia do clube e modelo de jogo da equipa.

5.2. Reflexão sobre o Estágio

Ao realizar este estágio, possibilitou-me a aquisição de conhecimento e experiência, mais aprofundada na área do treinamento do futebol, permitindo conciliar novas ideias a conceitos aos que já tinha.

O estágio foi realizado em um clube que possui uma filosofia de jogo própria, algo bem incomum para o futebol que é praticado pelos demais clubes no Brasil, o que me permitiu ter uma visão mais abrangente do jogo e de como as ideias precisam ser bem estruturadas, com pilares bem definido para que se possa atingir aonde se quer chegar.

Fiz parte de um corpo técnico como segundo treinador adjunto, que juntamente com o primeiro treinador aplicávamos a primeira parte do treino, o que me permitiu melhorar a minha didática para o treino e minhas ideias na elaboração de exercícios.

O contato direto com os jogadores de diferentes classes sociais e regiões do Brasil, permitiu um maior conhecimento das relações interpessoais e de como lidar com situações adversas e favoráveis.

A competição, que estávamos inseridos, é considerado o campeonato estadual de base mais competitivo do Brasil, o que faz com que as sessões de treino busquem sempre a excelência, o que faz com que nós como profissionais inseridos nesse contexto busquemos sempre a evolução prática e teórica para que possamos estar bem embasados naquilo que estamos propondo. Em sentido disto o TJA, foi sem duvida o principal e agente agregador para o meu conhecimento, pois tive contato direto com um profissional com vasto conhecimento e experiência, com passagens por equipas profissionais e de base do grande escalão do futebol do Brasil e que sempre estava passando seus conhecimentos e ideias de treino e jogo.

Referências bibliográficas

- Aroso, J., Rebelo, A., & Gomes-Pereira, J. (2004). Physiological impact of selected game-related exercises. *Journal of Sports Sciences*, 22(6), 522.
- Bayer, C. (1994). *O ensino dos jogos desportivos colectivos*. Lisboa: Dinalivro.
- Brito, J. & Maças, V. (1998). *A decisão técnico-táctica no jogador de Futebol*. Lisboa: Horizonte.
- Carvalho, C., Lage, B., & Oliveira, J. (2014). *Futebol—Um saber sobre o saber fazer*. Lisboa: Primebooks.
- Castelo, J. (1996). *Futebol—A organização do jogo*. Lisboa: Edição do autor.
- Castelo, J. (1998). *Estudo do factor táctico desportivo. Os factores do treino desportivo*. Metodologia do treino desportivo. Cruz-Quebrada: FMH-UTL.
- Castelo, J. (2009). *Futebol: Organização dinâmica do jogo*. Lisboa: Centro de Estudos da Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias.
- Castelo, J. (2014) *Futebol. Métodos específicos de treino*. No prelo.
- Costa, J. C., Garganta, J. Fonseca, A., & Botelho, M. (2002). Inteligência e conhecimento específico em jovens futebolistas de diferentes níveis competitivos. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*, 2(4), 7-20.
- Curado, J. (1991). *Planeamento do Treino e Preparação do Treinador*. Lisboa: Caminho.
- Damásio, A. (2012). *O erro de Descartes: emoção, razão e o cérebro humano*. São Paulo: Companhia das Letras.
- Faria, F. (2010). *Exercícios de Treino Para as Situações Fixas de Jogo: Cantos Defensivos Caracterização dos Exercícios de treino*. Dissertação de Doutoramento. Escola Superior de Desporto de Rio Maior.
- Garganta, J. & Grehaigne, J. F. (1999). Abordagem Sistêmica do Futebol: Moda ou Necessidade. *Revista Movimento*, 1(10), 40-50.
- Garganta, J. (1994). Para uma Teoria dos Jogos Desportivos Colectivos: In. A. Graça & J. Oliveira. *O Ensino dos Jogos Desportivos* (pp. 11-25) Porto: CEJD/FCDEF-UP.
- Garganta, J. (1995). *Para uma teoria dos jogos coletivos*. O ensino dos jogos desportivos. Porto: Universidade do Porto.

- Garganta, J. (1997). *Modelação táctica de jogo de Futebol: Estudo da organização da fase ofensiva em equipas de alto rendimento*. Dissertação de Doutoramento. Porto: Universidade do Porto.
- Garganta, J. (2001a). A análise da performance nos jogos desportivos. Revisão acerca da análise do jogo. *Revista Portuguesa de Ciências do desporto*, 1(1), 57-64.
- Garganta, J. (2001b). Futebol e ciência. Ciência e futebol. *Revista Digital Lecturas Educación Física y Deportes*, 7(40), PÀGINAS
- Garganta, J. (2004). Atrás do palco, nas oficinas do Futebol. In J. Garganta, J. Oliveira & M. Murad, *Futebol de muitas cores e sabores. Reflexões em torno do desporto mais popular do mundo* (pp. 227-234). Porto: Campo das Letras.
- Garganta, J. (2005). Dos constrangimentos da acção à liberdade de (inter) acção, para um Futebol com pés...e cabeça. In D. Araújo, *O contexto da decisão—A acção táctica no desporto* (pp. 179-190). Lisboa: Visão e Contextos.
- Garganta, J. (2006). Ideias e competências para “pilotar” o jogo de futebol. In G. Tani, *Pedagogia do Desporto* (pp. 313-326). Rio de Janeiro: Guanabara.
- Garganta, J. (2007). Modelação táctica em jogos desportivos: a desejável cumplicidade entre pesquisa, treino e competição. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*, 7(1), 9-17.
- Garganta, J. & Pinto, J. (1998). O ensino do futebol. In A. Graça & J. Oliveira, *O ensino dos jogos desportivos* (pp. 95-135). Porto: Centro de Estudos de Jogos Desportivos, FCDEF-UP.
- Graça, A. (1998). Os comos e os quando no ensino dos jogos. In A. Graça & J. Oliveira, *O ensino dos jogos desportivos* (pp. 27-34). Porto: Centro de Estudos dos Jogos Desportivos, FCDEF-UP.
- Graça, A. & Oliveira, J. (1994) *O ensino dos jogos desportivos*. Porto: Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física.
- Martins, F. (2003). *A periodização táctica segundo Vítor Frade: mais do que um conceito, uma forma de estar e de reflectir o futebol*. Monografia Licenciatura. Universidade do Porto, Porto.
- Mourinho, J. (2001). Cinco perguntas a... José Mourinho. *Revista Training*, 3, 4- 5.
- Quina, J. (1999). *Futebol: Referências para a organização do Jogo*. Bragança: Instituto Politécnico de Bragança Edições.

- Santos, P. (2006). *O Planeamento e a Periodização do Treino em Futebol—um estudo realizado em clubes da Superliga*. Dissertação Mestrado. Cruz-Quebrada: Faculdade de Motricidade Humana.
- Silva, F. (1998). Planejamento e periodização do treinamento desportivo: mudanças e perspectivas. In. *Treinamento Desportivo: Reflexões e Experiências* (pp. 29-47). João Pessoa: Editora Univer.
- Silva, M. (2014). *O desenvolvimento do jogar, segundo a Periodização Tática*. Pontevedra: MC Sports.
- Soares, V., & Greco, J. (2010). A análise técnica-tática nos esportes coletivos: “por que,” “o quê”, e “como”. *Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte*, 9(2), 3-11.
- Tamarit, X. (2007). *¿ Qué es la “Periodización Tática. Vivenciar el juego para condicionar el Juego*. Pontevedra: Mc Sports.
- Teodorescu, L. (2003). *Problemas de teoria e metodologia nos jogos desportivos*. Lisboa: Horizonte.

Anexos

Anexo 1

Contrato de Estágio



TERMO DE COMPROMISSO DE ESTÁGIO VOLUNTÁRIO SEM REMUNERAÇÃO
EMPRESA – ESTAGIÁRIO

Grêmio Osasco Audax Esporte Clube, estabelecido à Av. Brasil, 1361 – Sala 01 – Rochdale, na cidade de Osasco – SP, inscrito no CNPJ sob no. 55.295.604/0001-02, e o Sr. Lucas de Castros Almeida, portador do CPF no. 326.207.178-14, residente e domiciliado à Rua 28 de Setembro, 490 – Apto 065 – Caçapava – SP, denominado ESTAGIÁRIO, firmam o presente **Termo de Compromisso de Estágio**, mediante as seguintes cláusulas e condições:

- 01.) O estágio será feito à Rua Iolanda Tredezini Mossi, 101 – Vila Iolanda – Osasco – SP.
- 02.) O horário de estágio será informado de acordo com os treinos agendados.
- 03.) O estagiário se obriga a cumprir fielmente a programação de estágio, comunicando à EMPRESA, em tempo hábil, a eventual impossibilidade de fazê-lo.
- 04.) As atividades a serem desempenhadas pelo estagiário são aquelas inerentes as atividades desportivas.
- 05.) A EMPRESA designa o Sr. Adelsio Pinheiro Reis, que ocupa o cargo de Coordenador de Projetos, para ser o coordenador interno do Estágio.
- 06.) O estagiário se obriga a cumprir as normas internas da EMPRESA, principalmente as relacionadas com o estágio e se compromete a não divulgar ou transmitir, durante ou depois do período de estágio, a quem quer que seja, qualquer informação confidencial ou material que se relacione com os negócios da EMPRESA.
- 07.) O estagiário responderá pelas eventuais perdas e danos consequentes, da inobservância das normas internas da EMPRESA, inclusive à divulgação de matéria confidencial ou das constantes do presente Termo.
- 08.) O estagiário NÃO receberá da EMPRESA, durante o período de estágio, Bolsa Educacional, por se tratar de ATIVIDADE VOLUNTÁRIA SEM REMUNERAÇÃO.
- 09.) O Estágio terá duração iniciando em 29/09/2015 e terminando em 25/08/2016 e podendo ser a qualquer tempo dado por findo, por qualquer das partes.

E, por estar de inteiro e comum acordo com as condições deste Termo de Compromisso, as partes assinam em 02 (duas) vias de igual teor.

Adelsio Pinheiro Reis
Testemunhas:

1 -
Nome:
RG no.

2 -
Nome:

RG no. 350485768

Lucas de C. Almeida
Lucas de Castros Almeida