

ANTÓNIO PEDRO CAEIRO DE MORAIS

**ZAMBUJEIRA E SERRA DO CALVO – UMA EQUIPA
JÚNIOR DE FUTSAL EM EVOLUÇÃO**

Orientador: Professor Doutor Jorge Castelo

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

**Lisboa
2011**

ANTÓNIO PEDRO CAEIRO DE MORAIS

**ZAMBUJEIRA E SERRA DO CALVO – UMA EQUIPA
JÚNIOR DE FUTSAL EM EVOLUÇÃO**

**Relatório de Estágio apresentado para
a obtenção do Grau de Mestre em Treino
Desportivo na Especialização em Formação
do Jovem Desportista conferido pela Universidade
Lusófona de Humanidades e Tecnologias.**

Orientador: Professor Doutor Jorge Castelo

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

**Lisboa
2011**

ÍNDICE GERAL

RESUMO	6
ABSTRACT / RESUMEN	7
INTRODUÇÃO	8
REVISÃO DA LITERATURA	9
1. HISTÓRIA DO FUTSAL	9
1.1. ENQUADRAMENTO CRONOLÓGICO E ORGANIZATIVO	9
1.1.1. PORTUGAL, UM CASO SINGULAR	11
1.2. CARACTERIZAÇÃO DO FUTSAL: JOGO TÁCTICO-TÉCNICO	13
1.3. HISTÓRIA DO FUTSAL FEMININO NO CLUBE ZAMBUJEIRA E SERRA DO CALVO	14
1.4. QUADRO COMPETITIVO DE FUTSAL FEMININO NA ASSOCIAÇÃO DE FUTEBOL DE LISBOA (A.F.L.) --	16
1.4.1. CONCEPTUALIZAÇÃO DO QUADRO COMPETITIVO	16
1.4.2. ACTUAL QUADRO COMPETITIVO	16
2. PLANIFICAÇÃO CONCEPTUAL	18
2.1. AVALIAÇÃO DA ÉPOCA DESPORTIVA ANTERIOR	18
2.2. DESCRIÇÃO DO MODELO DE JOGO A ATINGIR	20
2.2.1. CARACTERÍSTICAS DO MODELO DE JOGO	22
2.2.2. SISTEMA DE JOGO: 3:1	27
2.3. FORMAÇÃO DE UMA NOVA EQUIPA	28
2.3.1. CARACTERIZAÇÃO DA EQUIPA	28
2.3.2. RECRUTAMENTO DE NOVAS JOGADORAS	29
2.3.3. <i>PERFIL DE JOGADORA A ATINGIR</i>	31
2.4. OBJECTIVOS A ATINGIR NA ÉPOCA DESPORTIVA 2010/2011	36
2.5. DIETA DE COMPETIÇÃO	38
2.5.1. PRÉ-COMPETIÇÃO	38
2.5.2. DURANTE A COMPETIÇÃO	39
2.5.3. APÓS A COMPETIÇÃO	39
3. PLANEAMENTO ANUAL DA ÉPOCA DESPORTIVA 2010/2011	41
3.1. CONSIDERAÇÕES PARA O PLANEAMENTO DO TREINO DE JOVENS DESPORTISTAS	45
3.2. MODELO DE ANÁLISE DA EQUIPA	46
3.2.1. MODELO DE OBSERVAÇÃO DO JOGADOR	49
4. PLANIFICAÇÃO ESTRATÉGICA	50
4.1. EXERCÍCIOS PADRÃO	52
4.1.1. <i>COMPONENTES ESTRUTURAIS DO EXERCÍCIO</i>	53
4.1.2. PLANO FISIOLÓGICO	53
4.1.3. PLANO TÁCTICO-TÉCNICO	54
4.2. EXERCÍCIOS PADRÃO UTILIZADOS	57
4.2.1. EXERCÍCIOS PADRÃO UTILIZADOS NA PARTE INICIAL DA UT	58
4.2.2. EXERCÍCIOS UTILIZADOS NA PARTE PRINCIPAL DA UT	66
4.2.3. EXERCÍCIOS DE TREINO DIRIGIDOS PARA O OBJECTIVO DE JOGO	68
4.2.4. EXERCÍCIOS DE TREINO METAESPECIALIZADOS	70
4.2.5. EXERCÍCIOS DE TREINO PADRONIZADOS	74
4.2.6. EXERCÍCIOS DE TREINO PARA AS SITUAÇÕES DE BOLA PARADA	76
4.2.7. EXERCÍCIOS DE TREINO COMPETITIVO	77
4.3. MICROCICLO E SESSÃO DE TREINO PADRÃO	78
4.3.1. PRIMEIRA UT DO MICROCICLO PADRÃO	78
4.3.2. SEGUNDA UT DO MICROCICLO PADRÃO	79

4.3.3. TERCEIRA UT DO MICROCICLO PADRÃO -----	80
4.3.4. ANÁLISE DO 15º MICROCICLO -----	80
4.4. PREPARAÇÃO PARA O JOGO -----	85
5. PLANIFICAÇÃO TÁCTICA -----	88
5.1. DIRECÇÃO DA EQUIPA DURANTE A COMPETIÇÃO -----	89
5.2. DIRECÇÃO DA EQUIPA DURANTE OS INTERVALOS E DESCONTOS DE TEMPO -----	92
5.3. DIRECÇÃO DA EQUIPA DEPOIS DA COMPETIÇÃO -----	93
CONSIDERAÇÕES FINAIS -----	95
REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS -----	98
APÊNDICES -----	I
APÊNDICE I – CALENDÁRIO DISTRICTAL FEMININO JÚNIORES “A” DA AFL – ÉPOCA 2010/2011 -----	II
APÊNDICE II - PLANEAMENTO ANUAL DA EQUIPA GDSRZSC -----	III
APÊNDICE III - PLANEAMENTO ANUAL DA EQUIPA GDSRZSC EM TRÊS MACROCICLOS -----	IV
APÊNDICE IV - FICHA DE OBSERVAÇÃO DA EQUIPA -----	V
APÊNDICE V -- FICHA DE OBSERVAÇÃO DA JOGADORA -----	VI
APÊNDICE VI - PRIMEIRA UNIDADE DE TREINO PADRÃO -----	VII
APÊNDICE VII - SEGUNDA UNIDADE DE TREINO PADRÃO -----	X
APÊNDICE VIII - TERCEIRA UNIDADE DE TREINO PADRÃO -----	XVI

ÍNDICE DE QUADROS

QUADRO 2.1. PRINCÍPIOS DO ATAQUE E DA DEFESA (BASES RACIONAIS DE JOGO) -----	38
--	----

RESUMO

O Futsal é uma modalidade em plena ascensão e com crescente popularidade em Portugal e no Mundo, com a particularidade de ser a modalidade com mais praticantes femininos em Portugal. Neste relatório pretendo apresentar a forma como interpreto o jogo e o treino de Futsal, aplicando os conhecimentos alcançados ao longo de dois anos de estudo da modalidade, no meu percurso académico e nos seis anos como treinador principal.

Ao longo do relatório irei evidenciar os aspectos fundamentais da minha visão sobre o processo de treino através da elaboração de um Modelo de Jogo coerente e adequado à realidade do Grupo Desportivo Cultural e Recreativo Zambujeira e Serra do Calvo, no escalão de Júnior "A". Cabe ao treinador a criação de um Modelo de Jogo a atingir, em que este irá direccionar todo o processo de treino através de intervenções ajustadas à jogadora de acordo com situação em que está inserida. Ao longo do processo de treino, o treinador tem que saber observar e analisar os contextos em que o clube, equipa e competição se inserem, de modo a que consiga elaborar e dotar o planeamento de uma flexibilidade desejável.

Palavras-Chave: Treinador; Futsal; Modelo de Jogo; Planeamento; Processo de treino.

ABSTRACT

The Futsal is a sport booming in popularity in Portugal and the World, with the distinction of being the sport with more female athlete's in Portugal. In this report, I intend to present the way I play the game of Futsal, by training and applying the knowledge, achieved over two years of studying the sport during my academic background and over six years as head coach. Throughout the report will highlight the fundamental aspects of my vision of the training process by developing a coherent model of game and suitable for the reality of the Cultural and Recreational Sports Group Zambujeira E Serra do Calvo in Junior "A" team. It is the coach responsibility to create a game model to be achieved this is the model that will direct the entire training process through adjusted interventions to the player according to the situation in which it operates. Throughout the training process, the coach has to know how to observe and analyze the contexts in which the club, team and competition is been held, so he can prepare and provide the planning of a desirable flexibility if necessary the possible changes.

Keywords: Trainer, Futsal; Model Game, Planning, Training Process.

RESUMEN

El futsal es un deporte en auge en popularidad en Portugal y el mundo, con la distinción de ser el deporte con más practicantes en Portugal. En este informe, tengo intención de presentar mi forma de jugar el juego de entrenamiento de Fútbol Sala y aplicar el conocimiento, alcanzado más de dos años para estudiar el modo durante mi formación académica y más de seis años como entrenador en principal.

A lo largo del informe se destacan los aspectos fundamentales de mi visión del proceso de formación mediante el desarrollo de un modelo coherente de juego y adecuado para la realidad de la Cultural y Recreativo Sports Group Zambujeira e Serra do Calvo en el rango de Junior "A". Es el entrenador para crear un modelo para lograr juego, es el modelo que dirigirá el proceso de capacitación a través de intervenciones ajustadas al jugador de acuerdo a la situación en la que opera. A lo largo del proceso de entrenamiento, el entrenador tiene que saber observar y analizar los contextos en los que el club, el equipo de la competencia y la caída, para que puedan preparar y proporcionar la planificación de una flexibilidad deseable.

Palabras claves: Entrenador; Futsal; Modelo de Planificación; Proceso de Formación.

INTRODUÇÃO

No âmbito do 2º ano do Mestrado em Treino Desportivo da Faculdade de Educação Física e Desporto da Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias foi sugerido pelo Professor Doutor Jorge Proença a realização de um estágio curricular no âmbito da modalidade de Futsal numa instituição desportiva. A escolha da instituição incidiu na continuação do meu trabalho enquanto treinador de futsal da equipa júnior do Grupo Desportivo Cultural e Recreativo Zambujeira e Serra do Calvo na Lourinhã.

No dia 24 de Junho de 2010, após aceitação do Director do Mestrado, do Presidente do GDCRZSC e Director da Secção de Futsal, iniciei o meu estágio na referida instituição, tendo como orientador o Professor Jorge Castelo e como sustentação a época desportiva 2010/2011 do campeonato distrital de juniores “A” femininos.

A realização do estágio permitiu-me aprofundar os conhecimentos do processo de treino e acompanhar as suas tendências evolutivas, objectivos inerentes à melhoria e/ou aumento das minhas competências enquanto treinador de futsal. Assim, com base numa análise constante do trabalho realizado ao longo do estágio, foi evidente o intuito de compreender o porquê de algumas falhas e quebras na prestação desportiva em momentos importantes, assim como o de inovar e implementar novas estratégias e objectivos no processo de treino. Importa salientar que, embora desempenhasse as funções de treinador principal, tive a oportunidade de realizar um trabalho mais sólido em parceria com um colega da mesma área, associado a uma constante troca e procura de informações com outro colega de mestrado da mesma modalidade.

Com base nestes pressupostos a realização do relatório pretende explicar o trabalho realizado ao longo da época desportiva 2010/2011. Neste sentido, após elaboração de uma revisão da literatura que sustenta a parte teórica do planeamento anual da equipa GDCRZSC, são descritos todos as componentes subjacentes ao processo de treino, desde a planificação global, à planificação de um microciclo e unidades de treino, tal como aos exercícios utilizados e os comportamentos/tarefas estabelecidos durante e após a competição. Por fim, são apresentadas as considerações finais.

REVISÃO DA LITERATURA

1. HISTÓRIA DO FUTSAL

1.1. ENQUADRAMENTO CRONOLÓGICO E ORGANIZATIVO

O Futsal, tal como outras modalidades desportivas, despoleta grandes interrogações sobre a sua origem, em que a maior ambiguidade que se coloca é se a génese genuína do futsal surge no Brasil ou no Uruguai (Braz, 2006).

O Futebol de Salão, a primeira designação da modalidade, nasceu no Uruguai no início da década de 30 e foi concebido na Associação Cristã de Moços (ACM) de Montevideu. Naquela época, o Futebol era uma verdadeira loucura nas ruas das cidades, pois o Uruguai tinha-se sagrado campeão Mundial de Futebol. O professor Juan Carlos Ceriani apercebeu-se, nesta altura, que havia muitas crianças que jogavam futebol em campos de basquetebol, ao não haver campos de Futebol livres, e tentou resolver o problema. Procedeu, então, à adaptação do Futebol a um campo pequeno, destinado a outras modalidades desportivas. Utilizou regras de outras modalidades desportivas, tais como o polo-aquático (toda a regulamentação relacionada com os guarda-redes), o andebol (as medidas do campo de jogo e a proibição de se rematar à baliza em qualquer posição do campo), o basquetebol (o número dos jogadores que podem estar dentro de campo e a duração do tempo de jogo) e como não poderia deixar de ser do futebol, redigindo assim as regras de um novo jogo que anunciava a criação de uma nova modalidade desportiva. (Souza, 2002; Braz, 2006).

Uma segunda hipótese afirma que a modalidade começou a ser praticada no Brasil, no início dos anos 40, por jovens assíduos da ACM, em São Paulo, pois havia uma grande dificuldade em encontrar campos de futebol livres para jogar. Assim, começaram a fazer as suas “peladas” nos campos de basquetebol e de hóquei (Oliveira, 1998).

O Futebol de Salão começou então a expandir-se por toda a América do Sul e, posteriormente, na Europa e no resto do Mundo. Segundo Sampedro (1997) em 25 de Julho de 1971, no Rio de Janeiro, nasceu a Federação Internacional de Futebol de Salão (FIFUSA), que passou a gerir os destinos da

modalidade a nível mundial, sendo João Havelange o seu primeiro presidente (Braz, 2006).

Devido a uma fraca projecção a nível mundial, a generalidade dos países não chegou a adoptar as regras oficiais, mantendo os seus próprios regulamentos, o que conduziu a um período de fraca evolução da modalidade. Por seu lado, a Federação Internacional de Futebol Associado (FIFA), como organismo máximo de Futebol no mundo, temendo o desenvolvimento exagerado da FIFUSA, promoveu, em 1985, a criação de uma variante do Futebol de Salão no seio das várias federações nacionais de Futebol – O Futebol de Cinco. Posteriormente, a FIFA sentiu a necessidade de aproximar as particularidades do Futebol de Cinco às características do Futebol de Salão, de forma a atrair os praticantes ligados à FIFUSA. Nasce, então, uma nova denominação do Futebol de dimensões reduzidas – o Futsal. A nova e universal denominação “FUTSAL” tornou-se a oportuna abreviatura não só de **FUT**bol de **SAL**on e **FUT**ebol de **SAL**ão (América do Sul), como de **FUT**bol **SAL**a (Espanha), uma vez que se tratavam das designações mais difundidas a nível mundial (Oliveira, 1998). Assim, em 1989, a FIFA passou a ser a principal entidade divulgadora e organizadora da nova modalidade, tendo esta assumido uma hegemonia em relação ao Futebol de Salão.

Deste modo, identificam-se dois períodos importantes no que diz respeito ao desenvolvimento da modalidade. O primeiro durante a égide da FIFUSA, no qual verificamos um domínio enorme dos países Sul-Americanos, de entre os quais devemos destacar o Brasil, a Argentina, o Uruguai e o Paraguai. Um segundo período, ainda em curso, após a interferência da FIFA, onde assistimos ao aparecimento de outros países nos lugares cimeiros das competições internacionais, com especial realce para a Espanha, Portugal, Rússia, Ucrânia e Itália (Braz, 2006).

Na evolução do futsal a Espanha tem assumido um papel de evidência, conquistando as principais competições de selecções e de clubes nos últimos anos. Para tal, muito contribui a organização da modalidade no país. Na actualidade, a Liga Nacional de Fútbol Sala (LNFS) é que gere e organiza o Futsal em Espanha e, na opinião de vários autores de uma forma muito positiva (Sampedro, 1997; Alcázar, 2001; Braz, 2006).

Actualmente, o Futsal é praticado em todos os continentes, com a implementação de várias competições internacionais sob a égide da FIFA e da União Europeia de Futebol Associado (UEFA), com uniformização das regras a nível mundial, à excepção da Espanha, que, apesar de ser campeã mundial e europeia, possui regras próprias (reposição de bola nas linhas laterais efectuada com a mão), questão que suscita constrangimentos na organização nas competições internacionais. No entanto, é um dado adquirido que a modalidade se desenvolve a bom ritmo e o seu futuro parece assegurado.

1.1.1. PORTUGAL, UM CASO SINGULAR

Em Portugal o contacto com o Futebol de Salão começou nos finais da década de 70, apesar de já existirem alguns clubes de bairro que se dedicavam à prática recreativa da modalidade através da organização de alguns torneios de carácter particular.

Devido à espectacularidade do Futebol de Salão, houve a necessidade de organizar, promover e divulgar esta modalidade. Como resultado deste fenómeno de popularidade, nasceram as primeiras Associações de Futebol de Salão: Lisboa em 1985, Porto, Ribatejo e Minho em 1986 e Alcobaça em 1987. Tal como aconteceu a nível internacional, houve a necessidade de criar uma entidade a nível nacional que gerisse e dinamizasse os destinos da modalidade (Braz, 2006).

Em 1985, a Federação Portuguesa de Futebol (FPF) como membro da FIFA, aderiu ao futebol de cinco, de forma a criar uma variante de futebol de salão da FIFUSA. Em 8 de Abril de 1988 nasce a Federação Portuguesa de Futebol de Salão (FPFS), que passou a dirigir a modalidade em Portugal.

O Futebol de Salão foi evoluindo gradativamente em território nacional até que em 1991, num ambiente de tensão latente entre a FPF e FPFS, se deu origem a um movimento liderado pela Associação de Futebol de Salão do Porto que, apoiada pelas Associações de Futebol de Salão de Bragança, Vila Real e Algarve, conduziu à separação/desvinculação da FPFS e, posteriormente, à renúncia às provas organizadas por esta. Este foi o marco que está na génese do nascimento do Futsal em Portugal (Braz, 2006).

Por outro lado, com a percepção de que o País era bastante pequeno para a coexistência de três variantes do futebol em campo reduzido, em 1991, as três associações que se tinham desvinculado da FPF, criaram a Federação Portuguesa de Futsal (FPFutsal). Com a existência de três órgãos de gestão de três modalidades quase idênticas originou-se uma regionalização das três variantes. No Norte o Futsal, no Centro e Sul o Futebol de Cinco e em Lisboa e Setúbal o Futebol de Salão (Braz, 2006).

Em 1997, a FPF e FPFutsal rubricaram um protocolo que regulamentava a integração das associações de Futsal no seio das associações de Futebol e a concepção de uma comissão nacional, na FPF, de gestão para a modalidade. Com esta união o número de equipas e de atletas aumentou consideravelmente. Assim, houve a necessidade de um reajustamento, ao nível do quadro competitivo organizado pela FPF, o qual teve como resultado a separação da primeira divisão em duas séries, Norte e Sul, em que os três primeiros classificados de cada série jogavam entre si a duas voltas, apurando-se assim o campeão nacional.

Na época de 2000/01 houve a remodelação do quadro competitivo e criou-se o primeiro campeonato nacional de Futsal nos parâmetros que vigoraram até à época de 2003/04. Na época 2004/05 ocorreu uma nova alteração do quadro competitivo, de forma a potenciar ainda mais o espectáculo e a garantir um maior número de jogos entre as equipas teoricamente mais fortes, entrando, assim, em vigor os play-offs e os play outs.

Os últimos dados recolhidos remontam ao ano de 2005 no qual se registava cerca de 25605 atletas (dados da UEFA), em todos os escalões e sexos, a nível nacional, divididas pelas várias associações distritais, sobre a égide da FPF. Sem dados concretos referentes ao corrente ano, apenas podemos especular que com o desenvolvimento e publicitação do futsal a nível nacional e internacional que o número de praticantes federados tenha aumentado. Por outro lado, podemos juntar os praticantes do Desporto Escolar e do Desporto Universitário, o que faz com que neste momento o futsal seja uma das modalidades mais praticadas no nosso país.

1.2. CARACTERIZAÇÃO DO FUTSAL: JOGO TÁCTICO-TÉCNICO

O Futsal, apesar de integrado no conjunto de modalidades que constituem os jogos desportivos colectivos (JDC), ainda não possui lugar de destaque na pesquisa científica, ao invés do Futebol, do Basquetebol, do Andebol e do Voleibol. Deste modo, poucos são os dados e informações referentes às variáveis do jogo de Futsal (Souza, 2002; Barbero, 2002; Braz, 2006), facto que se constata quando se procede à análise da literatura especializada.

Segundo os autores Barbero (2002) e Melo (2004) o Futsal é uma modalidade desportiva elegante e possante, na qual o atleta desenvolve a sua velocidade de raciocínio para as tomadas de decisões e velocidade de execução das diferentes acções técnicas, capacidade para driblar em espaços geralmente reduzidos, para além da forma física, pois a necessidade de prontidão motora e uma capacidade aeróbica são fundamentais para o bom desempenho do atleta.

De acordo com vários autores o futsal, tal como o futebol, é uma modalidade desportiva que se caracteriza a nível físico, por esforços intermitentes, de extensão variada e de periodicidade aleatória. O futsal actual impõe esforços de grande intensidade e de curta duração, distinguindo esta modalidade desportiva de outras de alto nível (Barbero, 2002; Braz, 2006).

Segundo Osimani (2004) e Braz (2006) a Espanha apresenta um jogo tacticamente evoluído. Segundo o seu antigo seleccionador Lozano, o futsal estimula os seus jogadores a pensar, a tomar decisões e a encontrar soluções para os problemas que o jogo lhes coloca, pelo que deste modo dificilmente estes serão limitados tacticamente, sendo de sua autoria a seguinte afirmação *“os jogadores espanhóis usam a cabeça durante todo o tempo e raramente apresentam as mesmas soluções – nem que se encontrem em situações similares, nós não penduramos rótulos tácticos em volta do pescoço deles”*.

Uma característica da actividade dos JDC é que todas as acções realizadas são essencialmente determinadas sob o ponto de vista táctico, sendo unânime, entre especialistas, a importância do factor táctico na resolução dos problemas que o jogo coloca. Essas soluções poderão surgir

num número quase infinito de respostas, cabendo ao treinador a orientação das mesmas (Konzag, 1983; Braz, 2006; Castelo, 2009).

Para Castelo (1994) a equipa deve ser vista como um todo, como um sistema em que o objectivo de jogadores, em interacção dinâmica, está organizado em função de um objectivo, nas diferentes fases do jogo; neste sentido, a equipa ganha identidade própria que lhe advém de uma cultura organizacional específica.

De acordo com os autores Lozano Cid (1999) e Osimani (2004), nas acções técnicas, não nos devemos apenas preocupar com a execução, mas dar mais importância ao aspecto cognitivo, nomeadamente à percepção, na recolha da informação em função da situação e da decisão na forma como escolhe o momento mais seguro.

Por outro lado, uma particularidade do funcionamento nos JDC é que todas as acções realizadas são fortemente delimitadas do ponto de vista táctico, pelo que é unísono, entre os vários especialistas, treinadores e metodólogos com ligações ao treino nos JDC, a relevância do factor táctico na resolução dos problemas que o jogo coloca (Castelo, 2009).

1.3. HISTÓRIA DO FUTSAL FEMININO NO CLUBE ZAMBUJEIRA E SERRA DO CALVO

A colectividade da Zambujeira e Serra do Calvo situa-se no concelho da Lourinhã, tendo sido fundada no ano de 1975. Posteriormente foram inauguradas, em 1983, as suas actuais instalações.

O Clube iniciou a sua prática desportiva no Futsal Feminino em 2004, tendo a direcção dirigido um convite ao Sr. Fernando Nascimento, o qual tinha pertencido à secção de Futebol de Salão do Sporting Clube de Portugal nos anos de 1985 a 1992, tendo desempenhado as funções de seccionista e tesoureiro. Actualmente o sr. Fernando Nascimento é responsável pela secção de Futsal e Academia Grupo Desp.C-R.Zambujeira e S Calvo - Lourinhã desde 2004, treinador dos G.-Redes e Diretor e Vice-Tesoureiro do Grupo Desp.CR Zambujeira e Serra do Calvo 2010/12.

A criação do Futsal Feminino pelo Grupo Desportivo Cultural e Recreativo Zambujeira e Serra do Calvo (GDCRZSC) pretendia preencher uma lacuna existente da prática desportiva federada direccionada para a população

feminina existente no concelho da Lourinhã, tal como proporcionar aos jovens da terra a prática/desenvolvimento de uma actividade desportiva.

O futsal feminino iniciou-se na época de 2002/2003 através da inscrição de uma equipa sénior feminina no campeonato distrital da Associação de Futebol de Lisboa, tendo ficado como responsáveis directos pela equipa o Sr. Fernando Nascimento como seccionista e treinador de guarda-redes e Paulo Pinto como treinador principal.

Até à época de 2005/2006 a equipa do GDRZSC alternou, devido às características do plantel e objectivos da equipa técnica, entre os campeonatos seniores e juniores. Ao longo deste período deu-se a criação de uma escola de futsal a qual permitiu não só aos jovens da localidade da Zambujeira e Serra do Calvo, mas também do concelho da Lourinhã, a iniciação à prática do futsal. Porém, também possibilitava uma captação/formação/desenvolvimento de atletas femininas que iriam ser a base da equipa feminina federada.

Na época de 2006/2007, com a entrada do treinador António Morais, juntamente com o Sr. Fernando Nascimento, ocorreu uma reestruturação organizacional da modalidade no seio do clube, passando a haver uma secção de Futsal com um responsável directo.

Deste modo, a estrutura organizativa e operacional da equipa feminina federada foi alvo de uma reflexão profunda e de uma posterior reorganização. A escola de futsal passou a designar-se Academia de Futsal “ZS”, que passou a reger-se por um modelo orientador de organização/jogador.

A partir da época de 2008/2009 a equipa feminina disputa o campeonato distrital de juniores femininos sob a orientação do treinador António Morais. Por seu lado, a equipa juvenil feminina pertencente à Academia realizou na época de 2008/2009 o Torneio Extraordinário da AFL para Juniores “B” Femininos e desde então efectua diversos jogos e torneios, de forma a introduzir a competição como factor de desenvolvimento individual e de equipa.

Desde a época de 2008/2009 até à época de 2011/2012, 75% do plantel teve a sua formação na Academia de Futsal “ZS”, a qual neste momento está a proporcionar uma base sólida para a continuação e desenvolvimento da modalidade devido à constante interligação entre os dois grupos de trabalho.

Na actualidade o GDCRZSC não tem espaço próprio para treinar ou jogar, assim em todas as épocas a Secção de Futsal estabelece acordos de

cooperação com as seguintes identidades: Escola Secundária da Lourinhã para fins de treino da equipa júnior e Academia de Futsal; e Hóquei Clube da Lourinhã para a realização dos jogos do campeonato distrital e jogos amigáveis para a Academia de Futsal.

O Pavilhão da Escola Secundária da Lourinhã é utilizado pela equipa júnior feminina durante três vezes por semana, segunda, terça e quinta-feira, entre as 18h e as 20h, e pela Academia de Futsal na quarta,-feira entre as 18h e as 20h.

1.4. QUADRO COMPETITIVO DE FUTSAL FEMININO NA ASSOCIAÇÃO DE FUTEBOL DE LISBOA (A.F.L.)

1.4.1. CONCEPTUALIZAÇÃO DO QUADRO COMPETITIVO

A Associação de Futebol de Lisboa tem as suas primeiras competições no escalão feminino de juniores A em 1995/1996 com o nome de Torneio Aberto de Futebol Feminino – Futebol de Cinco “Companhia de Seguros”. Nesta primeira competição o quadro competitivo caracterizava-se pela formação de duas séries, a Série 1 tinha somente três equipas e a Série 2 tinha seis equipas, em que os dois primeiros classificados iriam disputar uma final.

Na época seguinte, 1996/1997, não se registou qualquer tipo de competição sobre a alçada da A.F.L.

Em 1997/1998 retoma-se a competição num Torneio Aberto de Futebol Feminino Sub/16 - Futebol de Cinco, em que o quadro competitivo baseava-se num campeonato de oito equipas e o vencedor era a equipa que no final das duas voltas tinha o maior número de pontos.

Novamente em 1998/1999 registou-se outra interrupção na competição em juniores A.

Na época de 1999/2000 o quadro competitivo manteve-se idêntico ao de 1997/1998, havendo apenas alteração no nome, que passou a ser designado por Campeonato Distrital Futsal Feminino Juniores – “Lino Santos”. Neste ano registou-se um aumento nas equipas participantes.

Em 200/2001 manteve-se o mesmo quadro competitivo e ocorreu novamente uma alteração no nome da competição, que passou apenas a ser o Campeonato Distrital Futebol Feminino – Juniores – Futsal.

O ano de 2001/2002 manteve o mesmo registo de competição, no entanto houve um decréscimo das equipas participantes.

Na época de 2002/2003 houve uma alteração no quadro competitivo, voltando novamente a ter duas séries, a série 1 com cinco equipas e a série 2 com seis equipas. Neste estilo de competição passavam para a fase seguinte as três melhores equipas de cada série e posteriormente iriam realizar uma 2ª fase de apuramento do 1º ao 6º classificado num campeonato. Nesta época houve novamente um aumento das equipas participantes.

No entanto, em 2003/2004 retomou-se um quadro competitivo idêntico aos anos de 1997/1998, 1999/2000, 2000/2001, 2001/2002. Nesta época registou-se um campeonato com 15 equipas, um recorde registado até há data.

Nas duas épocas seguintes, de 2004/2005 e 2005/, manteve-se o mesmo quadro competitivo, mas o número de equipas reduziu para 13 e 12 equipas, respectivamente.

No que se refere à época de 2006/2007, ocorreu nova alteração no quadro competitivo, tendo-se novamente duas séries de sete equipas. Para uma segunda fase apuravam-se os três primeiros classificados de cada série para o apuramento do 1º ao 6º classificado, o terceiro e quarto classificado de cada série iria disputar o apuramento do 7º ao 10º lugar e, por fim, os sextos e sétimos iriam disputar o apuramento do 11º ao 14º classificado.

Em 2007/2008, 2008/2009 e 2009/2010 houve de novo um retomar a um único campeonato. No entanto, em 2008/2009 há que salientar a organização de um Torneio Extraordinário para as Júniores Femininas “B” que ocorreu no final do Campeonato Distrital de Futsal Feminino – Júniores “A”.

1.4.2. ACTUAL QUADRO COMPETITIVO

O quadro competitivo das Júniores “A” Femininas referente à época de 2010/2011 manteve a estrutura dos anos anteriores, ou seja, um campeonato com duas voltas em que a equipa vencedora é aquela que conseguir o maior número de pontos. Em relação a um possível Torneio ou Campeonato de Júniores Femininas “B”, tornou-se uma incógnita prever qualquer tipo de competição, embora a maioria dos clubes tenham atletas que podem jogar nessa faixa etária.

2. PLANIFICAÇÃO CONCEPTUAL

Castelo (2009) afirma que a planificação conceptual prevê a implementação dos conhecimentos mais adequados à situação de jogo/treino e que ao mesmo tempo sejam competentes na forma de desenvolver e potenciar as características dos jogadores.

A planificação conceptual baseia-se fundamentalmente no conhecimento do percurso e do formato de organização da equipa que se pretende estabelecer no futuro, isto é como se planeia jogar. Esta planificação tem a sua expressão na concepção do modelo de jogo da equipa que engloba: a análise organizacional da actual equipa; a percepção de jogo por parte da equipa técnica; e a definição das orientações de trabalho (Castelo, 2009).

Por último, na concepção de um modelo de jogo deve perceber-se que é um processo que está constantemente aberto, sujeito a alguns aspectos que interagem entre si, como por exemplo, a concepção do treinador, as capacidades e as características dos jogadores, os princípios de jogo, assim como as organizações estruturais, a organização funcional, a cultura do clube (Oliveira, 2004; Castelo, 2009).

2.1. AVALIAÇÃO DA ÉPOCA DESPORTIVA ANTERIOR

No final de todas as épocas desportivas, raro são os clubes em que não é necessário realizar modificações na estrutura do clube e do processo de treino. Sempre que se perspetive alterações no seio da equipa e na estrutura do clube, durante a transição de uma época desportiva para outra, é importantíssimo avaliar o trajecto da equipa na temporada anterior, no sentido de compreender, justificar e implementar as bases de um trabalho futuro (Castelo, 2009). A partir da avaliação da época desportiva anterior, em conjunto com uma avaliação inicial elaboramos os objectivos, de forma coerente, para a época que se aproxima.

Antes do início oficial da época desportiva 2010/2011, houve várias reuniões entre os elementos da equipa técnica no intuito de estabelecer um balanço desportivo da época transacta.

Na época desportiva de 2009/2010 a equipa foi constituída por 9 jogadoras de campo e 3 guarda-redes, que obteve como classificação um 8º

lugar, num total de 13 equipas, com 77 golos marcados e 68 sofridos. Na primeira volta do campeonato a equipa obteve 5 vitórias, 2 empates e 5 derrotas, das 5 vitórias 3 foram obtidas em casa, os empates foram obtidos num jogo fora e outro em casa, nas 5 derrotas, 2 foram em jogos realizados em casa e 3 foram jogos fora. Na segunda volta do campeonato, a equipa obteve 6 vitórias e 6 derrotas, das 6 vitórias metade foram alcançadas em casa, em relação às derrotas ocorreu a mesma divisão entre o número de derrotas em casa e fora.

Durante a época houve um registo satisfatório de assiduidade nos treinos por parte das atletas. Em termos de comportamento a equipa apresentou sempre uma atitude de respeito perante todos os agentes desportivos mesmo quando se encontrava em ambientes difíceis. No entanto, ao longo da época foram-se registando comportamentos menos adequados por parte de uma atleta, a qual foi afastada do grupo de trabalho. De uma forma geral, ao longo da época as jogadoras foram criando um espírito de grupo e uma identidade de equipa que permitiu uma evolução individual e colectiva em função do que estava estabelecido no modelo de jogo elaborado pela equipa técnica.

Em termos de sucesso classificativo a equipa ficou aquém do que era esperado, na medida em que a equipa técnica e as jogadoras tinham como objectivo o 6º lugar na tabela classificativa. As razões que a equipa técnica encontrou para este relativo insucesso foram várias, tais como: a equipa transitar na sua totalidade do escalão de juvenil e ser a primeira vez que estavam a jogar no escalão júnior; o nível de experiência do grupo ser limitado em comparação com algumas equipas; a estrutura física das atletas ser um bocado frágil, pois muitas das atletas ainda têm idade pertencente à dos escalões juvenil e iniciado, temendo, por isso, os confrontos directos; em termos psicológicos não se encontravam totalmente preparadas para situações adversas; por fim, a equipa encontrar-se na passagem do estágio de aprender a treinar para o estágio de treinar para competir.

Ao avaliarmos individualmente cada jogadora, notamos algumas oscilações no seu desenvolvimento motor, tático, técnico e psicológico, ou seja, existem certos aspectos de jogo que estão bem presentes e são trabalhados durante a competição, no entanto, há pontos importantes que são esquecidos ou então estão pouco desenvolvidos em competição. O parâmetro

que sofreu mais quebras, provavelmente devido à idade, foram os factores psicológicos, principalmente a capacidade de resiliência das atletas em diferentes ambientes, situações adversas durante o jogo e superação do erro. Embora se registassem estes contratemplos, de um modo global a equipa técnica observou uma evolução significativa em todas as jogadoras.

Em termos colectivos foi óbvio a influência que as oscilações nas performances individuais tiveram no colectivo, nomeadamente na sua prestação desportiva ao longo da época. Apesar de tais oscilações na performance da equipa, a equipa técnica conseguiu observar um crescimento notável da equipa dentro do que estava estabelecido no modelo de jogo. Este crescimento por parte da equipa reflectiu-se nas prestações de grande qualidade nos jogos fora de casa com o Benfica e a Quinta dos Lombos fora e nos jogos contra Povoense e os Novos Talentos na Lourinhã.

Embora tivessem ocorrido estas boas prestações, houve jogos que expuseram as nossas fragilidades e que nos mostraram o longo caminho que este grupo tem que percorrer.

Assim, a equipa técnica avaliou as seguintes lacunas no grupo que devem ser alvo de melhorias: constituição física frágil devido à tenra idade da maioria das atletas; acções colectivas defensivas precisam de ser melhoradas ao nível da comunicação, concentração, interpretação das linhas de pressão, entreajuda defensiva; definição correcta nas tomadas de decisão nos momentos de transição ataque-defesa e defesa-ataque; estabelecimento de circulações de forma a ter respostas pré-definidas em situações de superioridade numérica 2x1, 3x1 e 3x2; nas acções colectivas ofensivas têm de ser trabalhadas a circulação táctica no sistema de jogo 3.1; aumentar a qualidade da posse de bola através da variação do centro de jogo e aumento do ritmo de jogo; ampliar o nível de concentração individual e colectiva e a comunicação intra-equipa; e desenvolver uma postura mais agressiva a defender.

2.2. DESCRIÇÃO DO MODELO DE JOGO A ATINGIR

Segundo Garganta (2003) e Castelo (2009) o modelo de jogo é o orientador de todo o processo de treino e deve expor as ideias gerais e

específicas que regem a organização e orientação do grupo de trabalho ao longo da época desportiva ou de um ciclo de trabalho.

O modelo de jogo representa o conjunto de comportamentos e padrões de comportamento que o treinador quer que sejam revelados pelos seus jogadores e pela sua equipa nos diferentes momentos de jogo. Esses comportamentos e padrões de comportamento quando articulados entre si evidenciam um padrão de comportamento ainda maior, ou seja, uma identidade de equipa (Leal & Quinta, 2001; Braz, 2006).

O jogo de Futsal submete-se a momentos de organização: a defesa, o ataque, a transição entre ambos e, ainda, os fragmentos constantes do jogo (situações de bola parada). A significação de princípios para a organização destes momentos do jogo poderá seguir directrizes estratégico-tácticas mais fechadas ou mais abertas, em função da concepção de jogo do treinador (Bompa, 2002; Braz, 2006).

A concepção/filosofia de jogo de um treinador está relacionada com a forma como este percebe o próprio jogo e que deseja que a sua equipa jogue (Souza, 2002; Braz, 2006; Castelo, 2009). Logo, a forma como um treinador conduz a sua equipa deverá estar relacionada com a sua filosofia de jogo, pois ela vai afectar o “guião” em todo o processo de treino.

Em traços gerais, o Modelo de Jogo da equipa da Zambujeira e Serra do Calvo baseia-se na seguinte concepção do treinador:

- Procurar que o modelo de jogo resulte num jogo com desmarcações constantes, trocas posicionais dos alas, pivots e fixos, em que a mobilidade e uma boa circulação de bola são fundamentais;
- Qualidade na posse de bola, privilegiando o passe como meio de comunicação entre as jogadoras;
- Saber alternar o jogo ora em profundidade ora em largura;
- Interpretar de forma correcta as transições de ataque-defesa e defesa-ataque;
- Atitude competitiva (com agressividade e personalidade);
- Excelente leitura jogo, acarretando boas e acertadas decisões, imprevisibilidade e mutabilidade das acções;
- Todas as jogadoras têm que ter a capacidade de desempenhar de forma razoável as posições de fixo, ala e pivot em contexto ofensivo e defensivo.

Em termos gerais, o comportamento tático-técnicos do nosso modelo de jogo pretende:

- Ocupação racional do espaço de jogo;
- Impedir a existência de blocos constituídos por jogadoras estáticas que trocam a bola entre si;
- Impedir que a circulação da bola seja feita só à periferia;
- Estimular a visão (central e periférica), de modo a permitir uma leitura de jogo mais eficaz;
- Estimular o jogo directo através de construções de acções ofensivas/ criação de situações de finalização;
- Incentivar a intencionalidade das acções individuais com bola e sem bola.

Embora o Modelo de Jogo contenha as principais directrizes que regem todo o processo de treino, temos que ter em conta que o próprio Modelo de Jogo é um sistema aberto, o qual pode sempre sofrer modificações que permitam um melhor reajustamento à realidade em que a equipa/clube se inserem.

2.2.1. CARACTERÍSTICAS DO MODELO DE JOGO

Para a nossa equipa elaborámos um Modelo de Jogo que privilegie a posse de bola e através dela tentar deslocar, dispersar, cansar e distrair as adversárias. Queremos ter uma mobilidade constante, um bom jogo posicional, e imprevisibilidade e variabilidade nas acções serão a demonstração que a desordem que é promovida é organizada e que a ocupação racional do espaço de jogo nunca ficará comprometida.

Pretendemos que toda a equipa saiba responder de forma rápida e eficaz a uma perda da bola, que consiga defender à zona e pressionar a portadora da bola e as linhas passe mais próximas, tendo os princípios fundamentais sempre presentes, com esta atitude, além de maior eficácia defensiva, garantimos uma transição ofensiva mais rápida, segura e versátil, ou seja, saber sair para o contra-ataque, ataque rápido ou ataque posicional.

Neste modelo as jogadoras devem ser polivalentes e eficazes, saber que fazer (como e quando), antecipando as decisões adequadas e necessárias

para a resolução de cada situação jogo. O modelo de jogadora que nós pretendemos, pressupõe um ensino no treino e no jogo nos quais são estimulados os conceitos de criatividade e a autonomia das jogadoras. Torna-se assim fundamental, e o mais cedo possível, a aprendizagem e o desenvolvimento de uma capacidade de resposta individual e colectiva das jogadoras o mais diferenciada possível.

Neste momento acreditamos que é mais benéfico que devemos treinar/jogar segundo conceitos, e não segundo sistemas, pois estimula efectivamente as jogadoras à autonomia de tomarem as decisões que lhes pareçam mais acertadas em função da situação de jogo, sem no entanto lhes possibilitar que o façam contrariando os princípios básicos, ou seja, permitir aos jogadores que actuem em cada situação de jogo com plena liberdade mas segundo os princípios de jogo que defendemos.

De acordo com Souza (2002), Araújo (2007) e Castelo (2009) quanto maior for a variabilidade de funções a desempenhar, mais criativas e inteligentes se tornam as nossas jogadoras, sabendo previamente que ser criativo não é ser indisciplinada nem individualista, mas sim determinar/solucionar em cada situação de jogo, com responsabilidade e eficácia, conforme a movimentação dos adversários e das colegas de equipa.

É com estas ideias que elaborámos o nosso modelo de jogo, o qual é descrito da seguinte forma:

a) Acções Ofensivas Individuais

1. Jogador com bola

Convidar esta jogadora ao raciocínio e compreensão das várias soluções tácticas, à sua disposição (observar, analisar, interpretar, decidir, etc.), de modo que a organização da equipa lhe permita ter o centro de jogo delimitado e estruturado em função dos princípios específicos ofensivos e defensivos.

Esta jogadora tem que decidir:

1.1. Avançar para uma finalização quando não houver um adversário a incomodar;

1.2. Caso não consiga atacar a baliza de imediato, devo observar se tem alguma colega mais próximo dela sem marcação ou com uma marcação menos apertada. Se sim, passa-lhe a bola.

2. Jogador sem bola

2.1. A jogadora mais próxima da colega com bola deve dar apoio através duma linha de passe "segura";

2.2. Já existe uma colega a efectuar uma cobertura ofensiva à portadora da bola, então a jogadora livre terá que dar uma linha de passe mais ofensiva, ocupando racionalmente os corredores de jogo;

2.3. A portadora da bola já tem uma cobertura ofensiva, linhas de passe nos corredores e mais à frente, neste momento a jogadora que ainda não está a desempenhar nenhuma função deve dar profundidade e ou largura ao ataque em função da posição/concentração dos adversários ou, em alternativa, assegurar o equilíbrio defensivo, adiantando uma presumível perda de bola da equipa, "fechando" o espaço por onde o contra-ataque adversário poderá desenvolver.

b) Acções ofensivas colectivas:

1. Criar um espaço entre as jogadoras da equipa, ou seja, não "amontoar" em torno da bola, evitando que 1 adversário consiga marcar 2 ou mais colegas;

2. Jogadoras sempre em circulação, mantendo o centro do jogo ofensivo sempre que possível, isto é, o jogador com bola deve dispor de linhas de passe à frente, à direita, à esquerda, atrás;

3. Variar o centro de jogo ofensivo, as vezes necessárias, de forma a surpreender e a desestabilizar a estrutura defensiva adversária (abrir nas alas, virar de ala, diversificar o jogo, ora em profundidade ora em largura, intercalar o jogo directo com o indirecto, forçar diferentes ritmos).

c) Acções Defensivas Individuais:

1. A jogadora mais próxima da portadora da bola é a 1ª defesa e deve pressioná-la de imediato para retardar ou parar a sua acção ofensiva (contenção);

2. Já existe uma jogadora a efectuar pressão à portadora da bola, então uma segunda jogadora deve dar apoio à colega realizando uma cobertura defensiva (princípios fundamentais e específicos);

3. Existindo uma cobertura defensiva, as restantes duas jogadoras da equipa devem então aproximar-se do centro de jogo defensivo de forma a

poder tapar espaços, jogadores adversários livres ou presumíveis linhas de passe mais próximas.

d) Acções Defensivas Colectivas:

1. Cada jogadora está responsável por uma zona defensiva, a cada defensora compete "marcar" sem indicação específica a uma atacante ou atacantes que invadem a área por que é responsável. Ao longo do processo de treino, será introduzida de forma sequencial uma comunicação defensiva mais específica, como por exemplo, uma reacção imediata por parte da equipa à perda da posse de bola e a adopção ou não de uma pressão alta à equipa adversária;

2. Pressionar as linhas de passe mais próximas da jogadora com bola;

3. Ajudar defensivamente, formação de um bloco defensivo (maior aproximação entre os jogadores);

4. "Basculamento da equipa" para o corredor onde se desenrola o ataque adversário, preenchendo-o e ocupando a zona central da nossa baliza, sem nunca descurar o lado que ficou mais vulnerável, ou seja, impossibilitar a penetração da bola pelo corredor central, impelindo a sua rotação pelas alas e o mais longe possível da baliza;

5. Formar uma atitude agressiva à defesa, no intuito de tentar modificar o espírito ofensivo das jogadoras adversárias em atacantes à defesa, ou seja, obrigar a equipa adversária a jogar para trás, devido ao receio de perder a bola tal é a atitude pressionante e a agressividade demonstradas pela equipa que defende. Por isso há que educar, desenvolver e aperfeiçoar este comportamento desde a sua iniciação à modalidade. No entanto devemos ter sempre presente na mente das nossas atletas que ter uma atitude agressiva não significa ser faltosa, maldosa, mal-educada nem desrespeitar as adversárias na sua integridade física e psicológica.

e) Momentos de Jogo

Transição Defesa - Ataque:

1. No momento em que reconquistamos a posse de bola o objectivo principal é aproveitar a desorganização posicional das adversárias, para criar o mais rápido possível possibilidades de marcar golo;

2. Sempre que não for possível jogar para a frente, devemos desviar a bola da zona de pressão, tornando o campo o mais grande possível.

Transição Ataque - Defesa:

1. No momento em que a equipa perde a bola o objectivo principal é a reorganização defensiva no menor espaço de tempo possível, tornando o campo mais curto, de modo a impedir que o adversário crie possibilidades de golo;

2. Para dar tempo à reorganização defensiva é essencial condicionar de imediato a acção da adversária com bola.

3. Utilização de faltas tácticas sempre que necessário para “matar” tentativas de contra-ataque da adversária.

f) Construção Esquemas Tácticos Ofensivos e Defensivos

Os esquemas tácticos do jogo têm assumido grande importância na organização e desenvolvimento do jogo de Futsal. Lozano, Gutierrez, Rodrigo, Candelas e Barrio (2002) consideram que estas situações do jogo como situações estratégicas, considerando as mesmas fundamentais, não só no Futsal como em qualquer modalidade. Voser (2001), Lozano et al (2002) e Castelo (2009) referem que qualquer equipa que queira realizar um jogo com qualidade, além de ter um conhecimento exacto dos movimentos a realizar nos momentos ofensivos e defensivos do jogo, deve estar organizada para a qualquer momento executar um pontapé de canto, uma falta, etc. a seu favor, pelo que deverá ter uma série de estratégias para a resolução dos mesmos.

Lozano et al (2002), Velasco Tejada e Lorente Peñas (2003) defendem que o facto de se automatizar determinados movimentos, estes pode suprimir a criatividade das jogadoras e a sua capacidade de ler o jogo. Estes dois pontos são fulcrais no entendimento do processo ofensivo, não devem ser sacrificados a favor de uma estratégia excessivamente rígida. Os mesmos autores mencionam ainda que este tipo de jogadas devem ser flexíveis, ou seja, dentro de uma possível série de soluções a jogadora deve ser capaz de escolher a que nesse momento seja mais fácil de executar.

Seguindo esta linha de pensamento, a equipa técnica pré-definiu alguns esquemas táticos, que indicam apenas uma solução, para situações de jogo, tais como:

1. reposição de bola na linha lateral em zona ofensiva e defensiva;
2. marcação de cantos;
3. marcação de livres;
4. reposição de bola pela guarda-redes.

No entanto, os esquemas táticos trabalhados apresentam uma disposição posicional similar, ou seja; por exemplo, a marcação de um livre respeita sempre a mesma organização posicional das jogadoras, o que varia é a solução que é encontrada por elas de acordo com a análise que fazem da colocação das adversárias.

2.2.2. SISTEMA DE JOGO: 3:1

O sistema de jogo 3:1 promove apoios constantes ao portador da bola e muita criação de espaços livres. Neste sistema de jogos temos 1 guarda-redes, 1 fixo, 2 alas e 1 pivot. O Futsal funciona na sua máxima expressão, num bloco em que todos defendem todos atacam o que permite uma maior segurança e também um aperfeiçoamento quer tático quer técnico dos jogadores. O guarda-redes tem que ser seguro entre os postes e rápido nas saídas também é importante no processo ofensivo, isto é, nos lançamentos longos para os alas ou pivot, também tem que saber jogar bem com os pés pois é uma peça fundamental num esquema tático. Defensivamente o Fixo elemento mais recuado no terreno por princípio faz as dobras e coordena todos os outros elementos da defesa nas acções defensivas, é ele que comunica que tipo de pressão deverá ser realizada. Os alas fecham as linhas mais interiores e pressionam nas alas os portadores da bola, um deles o outro fecha a linha do corredor central. O pivot têm por cargo ser o homem mais adiantado e funciona como o primeiro indiciador de pressão. Ofensivamente todos têm de circular rápido a bola e dar profundidade e largura. Todos os atletas devem conhecer os processos e princípios de jogo envolvendo todas as funções sejam elas tático-técnicas, físicas e psicológicas. O mais importante é a capacidade dinâmica e fluida de realizar o nosso “Modelo” de jogo.

2.3. FORMAÇÃO DE UMA NOVA EQUIPA

2.3.1. CARACTERIZAÇÃO DA EQUIPA

Na época de 2010/2011, o plantel da GDCRZSC foi constituído por 13 jogadoras, 10 jogadoras de campo e 3 guarda-redes, em que a maioria reside no concelho da Lourinhã e têm nacionalidade portuguesa. As jogadoras do plantel apresentam uma média de idades de 15 anos (a jogadora mais nova da equipa tem 13 anos e a mais velha 15 anos), idade que se revela bastante razoável e equilibrada para o tipo de competição que as jogadoras integram. Em relação à altura e ao peso a média da equipa encontra-se nos 1,61m e nos 56,4kg, respectivamente.

No que diz respeito ao parâmetro da lateralidade, a maioria das jogadoras é dextra, no entanto, podemos evidenciar a presença de duas jogadoras esquerdinas na equipa, o que amplia as soluções ofensivas do grupo. No parâmetro da posição de campo há uma prevalência das jogadoras universais, dado que vai de encontro ao modelo de jogadora pretendida pela equipa técnica. Porém, se as jogadoras apresentarem traços característicos de uma posição específica, esses serão desenvolvidos de modo a maximizá-los.

Por fim, observamos uma elevada percentagem de jogadoras (76%) que integram a equipa vindas da formação do clube, o que deixa patente a importância e o investimento numa formação base das jogadoras neste clube.

A equipa técnica da época desportiva de 2010/2011 foi constituída por vários elementos com diferentes funções, embora complementares, tais como:

- Treinador Principal: António Moraes;
- Treinador de Guarda-Redes: Fernando Nascimento;
- Preparador Físico: Pedro Andrade;
- Massagista: Andreia Anastácio;
- Seccionista e delegado de jogo: Fernando Nascimento.

2.3.2. RECRUTAMENTO DE NOVAS JOGADORAS

A equipa técnica fundamenta o recrutamento de jogadoras para a integração no grupo de trabalho nos mesmos pressupostos em que se alicerça a detecção e selecção de talentos.

Ao longo dos anos, diversas investigações tentam reconhecer os principais preditores do talento em diversos desportos, procurando identificar características que distingam pessoas talentosas das menos habilidosas, tal como averiguar qual o papel do meio ambiente e da hereditariedade no crescimento de futuros talentosos.

O talento desportivo parece estar relacionado com indivíduos particularmente dotados, com características morfológicas pouco usuais, com um elevado nível de desenvolvimento das suas aptidões físicas e psíquicas, bem como mestria para os aspectos técnicos e tácticos (Platonov & Fessenko, 1998).

Vários estudos apontam características antropométricas, como a estatura, a massa e composição corporal, composição muscular em termos de proporções entre fibras musculares de contracção lenta e fibras musculares de contracção rápida, o diâmetro do osso, o comprimento dos membros superiores e inferiores, como estando estas relacionadas ao rendimento desportivo e como referências para a identificação de talentos (Malina, 1988; Platonov & Fessenko, 1998; William & Reilly, 2000), embora algumas características sejam influenciadas por factores genéticos e/ou como produtos do processo de treino e das influências nutricionais (William & Reilly, 2000)

Por outro lado, existem critérios para a determinação de um talento desportivo associados a componentes psicológicas da personalidade, como o interesse, a motivação, as qualidades volitivas, a audácia, a perseverança, a tomada de decisão, a estabilidade emocional, a velocidade e precisão das reacções sensório-motoras e de memória rápida (Filin & Volkov, 1998). Morris (2000) afirma que traços específicos da personalidade tendem a ser relativamente estáveis durante um tempo e reflectem a predisposição do atleta frente de certos tipos de comportamento, extroversão, procura de satisfação.

No GDCRZSC, face à realidade em que está inserido, não há possibilidade da realização de testes antropométricos e fisiológicos passíveis de um recrutamento e detecção de talentos mais eficaz.

O recrutamento de possíveis jogadoras para a equipa federada realiza-se em de duas formas diferentes. A primeira forma de recrutamento consiste numa publicitação da modalidade no concelho, nomeadamente nas escolas primárias, escolas do 2º e 3º ciclo do ensino básico e escolas secundárias, no posto de turismo da Lourinhã, na junta de freguesia da Lourinhã, no Jornal Alvorada e na internet no site e facebook do clube. Esta propaganda tem o intuito de informar a população da existência de um clube que aposta no desenvolvimento de um desporto colectivo feminino. Juntamente com a publicidade colocada ocorre uma conversa de sensibilização com vários docentes e outros dirigentes desportivos com o objetivo de canalizar meios e atletas para uma formação mais adequada e efectiva. Geralmente, as atletas que respondem a este tipo de recrutamento são encaminhadas para os treinos da Academia de Futsal. Aqui serão obviamente sujeitas a uma observação/avaliação da equipa técnica e posterior reflexão das suas capacidades e características no que respeita a uma possível integração na equipa júnior feminina.

A segunda forma de recrutamento consiste na observação directa de jogadoras em situação de jogo. Este tipo de observação realiza-se em jogos amigáveis com equipas amadoras do concelho da Lourinhã, com destaque para os jogos contra o clube de futsal do externato de Penafirme, que tem uma equipa inscrita no desporto escolar. Para isto contribui o bom relacionamento com o responsável da equipa, o professor Leonel Lucas, com o qual se estabeleceu um protocolo de colaboração, de modo a alargar mais a nossa área de recrutamento. Neste formato de recrutamento, as jogadoras que manifestam razoáveis atitudes, habilidades motoras e inteligência táctica irão realizar treinos em conjunto com as atletas da equipa júnior para uma observação mais específica em situações de treino e de jogo. De realçar que todas as novas jogadoras que temos no plantel são provenientes do clube de futsal do externato de Penafirme.

Durante a fase de recrutamento, as jogadoras seleccionadas são sujeitas a exercícios direccionados à componente técnica, tática, táctico/técnica e física, juntamente com uma variação na sua estrutura de complexidade. Ao longo da aplicação dos diversos exercícios, as atletas vão sendo integradas nos diferentes grupos de trabalho mais adequados às suas capacidades. Neste momento temos 4 grupos de trabalho:

- grupo avançado, que reúne as juniores femininas federadas e que treina duas vezes por semana;

- grupo de transição, que engloba jogadoras juniores/juvenis que estão na fase de transição/adaptação aos treinos da equipa federada. Neste grupo as atletas treinam duas vezes por semana, uma vez com a equipa júnior e a segunda vez com a equipa juvenil;

- grupo intermédio, que reúne as atletas juvenis e que treinam duas vezes por semana;

- grupo de iniciação, que reúne as atletas que estão no início do processo de aprendizagem dos gestos básicos da modalidade e que treinam uma vez por semana.

2.3.3. PERFIL DE JOGADORA A ATINGIR

No contexto desportivo, os autores Borms (1997) e Silva (2005) referem que um talento pode ser definido como um indivíduo que, num determinado estágio de desenvolvimento, dispõe de certas características físicas, funcionais, psicológicas e de interacção social que possibilitam uma grande probabilidade de obter boas performances em determinadas modalidades desportivas. Logo, podemos identificar um talento desportivo como um indivíduo capaz de apresentar desempenho superior num conjunto de habilidades e capacidades e de aguentar uma elevada estabilidade nestas habilidades e capacidades excepcionais.

Lanaro Filho e Böhme (2001) referem que o talento é o individuo que cumpre as tarefas com uma espontaneidade notoriamente maior que os restantes, fazendo com que as actividades mais complexas se tornem simples, executando-as inclusivamente, num menor espaço de tempo. Isto acontece devido a uma combinação de factores somáticos e psíquicos.

Por seu lado, Bompa (1995) salienta que o termo “talento desportivo” é utilizado para mencionar um individuo que possui características biológicas e psicológicas elevadas e que poderá, ou não, proporcionar boas performances desportivas, dependendo do meio social em que está inserido. De acordo com mesmo autor, para que se desenvolva um talento desportivo, é de fundamental relevância que os factores externos que o rodeiam, incluindo neste contexto o processo de treino, devem ser adequados à sua faixa etária, de forma a recompensar e estimular a sua aprendizagem. Por outro lado, para se atingir altos patamares desportivos, o talento desportivo depende de uma variedade de factores genéticos, morfológicos, metabólicos, além de elevados aspectos cognitivos, sociais e psicológicos, sendo, portanto, necessários uma combinação acima da média destes factores para que o indivíduo seja considerado um talento (Lanaro Filho & Böhme, 2001; Raposo, 2002)

No GDCRZSC a equipa técnica traçou desde sempre um perfil de jogadora a atingir pelas nossas atletas de acordo com os pressupostos dos autores acima mencionados. Este perfil contempla não só o aspecto do desenvolvimento desportivo, mas foca também o seu percurso escolar e um desenvolvimento e crescimento cívico como ser humano.

Para a actual equipa técnica o perfil de jogadora indicado irá ser dividido pelas posições de campo, no entanto todas as jogadoras tem que dominar de forma razoável os princípios de jogo ofensivo e defensivo, de acordo com os princípios do ataque e da defesa elaborados por Castelo (2003). (QUADRO 2.1)

Quadro 2.1. Princípios do ataque e da defesa (Bases racionais de jogo)

ATAQUE (Posse de bola)	DEFESA (Sem posse de bola)
1. PENETRAÇÃO (1º atacante)	1. CONTENÇÃO (1º defesa)
- Criação de vantagem (espacial e numérica); - Ataque ao adversário directo; baliza.	- Marcação H x H sobre o homem com bola (paragem do contra-ataque); (tempo para a organização defensiva); (paragem do ataque).
2. COBERTURA (2º atacante)	2. COBERTURA (2º defesa)
- Apoio ao companheiro com bola Equilíbrio defensivo (1ª fase).	- Apoio ao companheiro que marca o adversário com bola.
3. MOBILIDADE (3º atacante)	3. EQUILÍBRIO (3º defesa)
- Variabilidade das posições; - Ocupação dos espaços livres; - Criação de espaços livres; - Criação de linhas de passe; - Manutenção da posse da bola; - Ruptura e desequilíbrio, da estrutura defensiva adversária.	- Cobertura dos espaços e jogadores livres (acções ofensivas fora da bola); - Cobertura de eventuais linhas de passe.
4. ESPAÇO (estrutura da equipa)	4. CONCENTRAÇÃO (estrutura da equipa)
- Estruturação e racionalização das acções ofensivas colectivas no sentido de dar maior amplitude ao ataque: →Largura; →Profundidade.	- Estruturação e racionalização das acções defensivas colectivas no sentido de retirar amplitude às acções ofensivas: →Largura; →Profundidade.

Ao nível dos parâmetros físicos, o futsal não se limita só ao acto de rematar numa bola e marcar um golo, uma vez que existem valências físicas que são desenvolvidas com as jogadoras, em que se destacam a velocidade, a força e a agilidade de cada atleta. Neste sentido, a equipa técnica não elaborou um perfil específico em relação às capacidades físicas, pois acreditamos que todas as jogadoras, embora possuam aspectos físicos distintos, devem trabalhar estes aspectos de forma equitativa.

Para além dos princípios de jogo, a equipa técnica definiu para cada posição de campo diferentes características de jogadoras, de acordo com o perfil táctico, técnico, psicológico e físico.

a) Fixo

Perfil Táctico: ser uma atleta que apresente uma voz de comando/coordenação para toda a equipa no processo defensivo; ter uma visão e inteligência táctica a qual lhe possibilite antecipar/prevenir situações de perigo para a sua baliza e que saiba conduzir contra-ataques rápidos; sentir-se à vontade numa situação ofensiva de 1x1; ter noção do seu papel e dos papéis

das colegas nos esquemas táticos a utilizar durante o jogo; ter uma leitura da disposição esquemática do adversário, de forma a imprimir variações no ritmo de jogo e a desencadear acções ofensivas/defensivas que permitam dar vantagem à equipa.

Perfil Técnico: ter um bom domínio e condução da bola; aplicar de forma correcta a técnica individual nas situações de 1x1.

Perfil Psicológico: ter capacidade de resiliência para cenários de jogo mais adversos e saber transmitir à equipa confiança e determinação.

Perfil Físico: ser uma jogadora forte fisicamente, para poder aguentar de forma segura as situações de choque e disputa de bola; ter uma boa velocidade de reacção e capacidade de aceleração, de modo a ser ela própria a lançar contra-ataques; ter uma boa capacidade de resistência anaeróbia.

b) Alas

Perfil Tático: ter uma visão e inteligência tática que lhe possibilite antecipar/prevenir situações de perigo para a sua baliza e que saiba conduzir contra-ataques rápidos; ter noção do seu papel e dos papéis das colegas nos esquemas táticos a utilizar durante o jogo; ter uma leitura da disposição esquemática do adversário, de forma a imprimir variações no ritmo de jogo e desencadear acções ofensivas/defensivas que permitam dar vantagem à equipa.

Perfil Técnico: ter uma boa recepção e condução de bola com o pé dominante; sentir o à vontade de utilizar o pé mais fraco em caso de trocas de alas; ter bom nível técnico que permita encarar com naturalidade situações de 1x1.

Perfil Psicológico: ter capacidade de resiliência para cenários de jogo mais adversos e saber transmitir à equipa confiança e determinação; manter um bom nível de concentração ao longo do jogo de modo que permita uma estabilidade positiva nas tomadas de decisão.

Perfil Físico: ser detentora de uma boa velocidade que permita ganhar vantagem em situações de desmarcação e de condução de bola; ter uma boa capacidade de resistência anaeróbia de forma a conseguir aguentar de forma satisfatória situações sucessivas de transições defesa-ataque e ataque-defesa.

c) Pivot

Perfil Tático: ter uma visão e inteligência tática que lhe possibilite antecipar/prevenir situações de perigo para a sua baliza e que saiba conduzir contra-ataques rápidos; ter noção do seu papel e dos papéis das colegas nos esquemas táticos a utilizar durante o jogo; ter uma leitura da disposição esquemática do adversário, de forma a imprimir variações no ritmo de jogo e desencadear acções ofensivas que permitam dar vantagem à equipa; saber jogar de costas para a baliza e enquadrar-se rapidamente com a mesma.

Perfil Técnico: ter uma boa recepção e condução de bola com o pé dominante; sentir o à vontade de utilizar o pé mais fraco em caso de trocas de posição; ter bom nível técnico que permita encarar com naturalidade situações de 1x1 e encarar a opção de remate com naturalidade.

Perfil Psicológico: tal com as restantes posições, ter uma capacidade de resiliência para cenários de jogo mais adversos e saber transmitir à equipa confiança e determinação; manter um bom nível de concentração ao longo do jogo de modo que permita uma estabilidade positiva nas tomadas de decisão em situações mais críticas.

Perfil Físico: ser uma jogadora forte fisicamente, para poder aguentar de forma segura as situações de choque, disputa de bola e de guardar a bola; ter uma boa velocidade de reacção e capacidade de aceleração, de modo a ser ela própria a lançar contra-ataques; ter uma boa capacidade de resistência anaeróbia.

d) Universal

Por fim, temos a jogadora universal, que terá que dominar de forma razoável todos os papéis acima mencionados.

e) Guarda Redes

Perfil Tático: ter uma visão e inteligência tática que lhe possibilite antecipar/prevenir situações de perigo para a sua baliza e que saiba conduzir contra-ataques rápidos através de lançamentos ou de reposições de bola em jogo; ter noção do seu papel e dos papéis das colegas nos esquemas táticos a utilizar durante o jogo; ter uma leitura da disposição esquemática do adversário, de forma desencadear acções ofensivas que permitam dar

vantagem à equipa; ter uma boa noção espacial que possibilite a todo o momento um bom enquadramento com a baliza.

Perfil Psicológico: ter uma grande capacidade de resiliência para cenários de jogo mais adversos e saber transmitir à equipa confiança e determinação; manter um bom nível de concentração ao longo do jogo de modo que permita uma estabilidade positiva à sua equipa durante o processo defensivo.

Perfil Físico: ser uma jogadora forte fisicamente, para poder aguentar de forma segura as situações de choque, disputa de bola e saídas de baliza; ter uma boa velocidade de reacção, um bom nível de flexibilidade.

2.4. OBJECTIVOS A ATINGIR NA ÉPOCA DESPORTIVA 2010/2011

Mediante o balanço feito pela equipa técnica ao percurso da equipa ao longo da época anterior, esta procurou lançar bases para o trabalho a desenvolver na próxima temporada.

Os objectivos para a época desportiva 2010/2011 começaram a ser delineados no início dos treinos, uma vez que o recrutamento de novas jogadoras faz com que seja importante analisar como iria decorrer a sua adaptação ao grupo e se o próprio grupo irá reagir de forma positiva à integração e características das novas colegas.

Após uma adaptação efectiva das novas atletas ao grupo e ao método de trabalho, a equipa técnica passou à análise do quadro competitivo, nomeadamente à calendarização dos jogos e à constituição das equipas adversárias. A análise à calendarização do quadro competitivo foi efectuada após a realização do sorteio na sede da A.F.L e baseou-se na distribuição dos jogos ao longo do calendário competitivo (APÊNDICE 1), mais especificamente nos encontros com as equipas teoricamente mais complicadas. Neste ponto foi estudado o intervalo de tempo que separava os nossos jogos com as equipas difíceis, os jogos entre elas e o intervalo de descanso entre jornadas. Em relação à análise das equipas adversárias esta foi feita através do registo das inscrições das jogadoras no site da Federação Portuguesa de Futebol e pelos registos áudio-visuais dos jogos da época anterior, no entanto na abordagem final do estabelecimento de objectivos foi tido sempre em consideração o factor evolução das equipas e das jogadoras.

As diferentes ponderações sobre os dados recolhidos e a sua análise fez com que a equipa técnica decide-se delinear os seguintes objectivos:

- Recrutar e integrar novas jogadoras no plantel, sempre que possível;
 - Integrar esporadicamente jogadoras juvenis nos treinos da equipa federada;
 - Manter o mesmo modelo de jogo;
 - Manter o mesmo perfil de jogadora pretendida;
 - Incidir mais nos aspectos técnico/tácticos básicos da equipa;
 - Criar rotinas nas repostas individuais e colectivas em situações específicas de jogo (2x1; 3x1; 3x2; 2x2 e 3x3);
 - Melhorar a capacidade de tomada de decisão nos momentos de jogo, transições ataque-defesa e defesa-ataque;
 - Reforçar a união de grupo para a criação de uma identidade de equipa mais forte;
 - Criar uma postura activa e agressiva defensivamente de forma a criar um bloco sólido, dinâmico, comunicativo, solidário e activo à procura da bola;
 - Melhorar os processos ofensivos colectivos, nomeadamente a disposição no sistema 3.1 e as movimentações de bola e jogadores no 3.1;
 - Aumentar a qualidade da posse de bola, com a variação do centro de jogo, alternância entre o jogo de largura com o de profundidade e variar os ritmos de jogo;
 - Criar uma postura ofensiva dinâmica, confiante e flexível em função das características das adversárias, e eficaz no momento da finalização;
 - Conseguir manter um equilíbrio de jornada após jornada na performance desportiva da equipa;
 - Trabalhar os aspectos psicológicos nas jogadoras, na medida em que devem criar e melhorar a sua capacidade de resiliência durante a competição;
- Por fim, a equipa técnica atribuiu ainda como objectivo classificativo o de alcançar os cinco primeiros lugares.

2.5. DIETA DE COMPETIÇÃO

A equipa técnica decidiu abordar de forma mais concreta o parâmetro da nutrição, devido aos esforços físicos e psicológicos que foram pedidos ao longo da época desportiva. O conjunto de regras estabelecidas foi de encontro à literatura analisada nos três momentos da competição: pré-competição, durante a competição e após-competição.

2.5.1. PRÉ-COMPETIÇÃO

Os atletas não devem saltar refeições antes sessões de competição ou treino. Neste caso, o tempo das refeições, lanches e a suplementação adequada de líquidos durante o exercício torna-se de suma importância (Kerksick e colaboradores, 2008).

Para além das indicações acima referidas sobre a nutrição em geral, Kreider e colaboradores (2004) e Horta (2006) auferem que o timing e composição das refeições consumidas no período pré-competitivo ou antecedente a um treino/jogo pode desempenhar um papel na optimização do desempenho, nas adaptações ao treino, e prevenir overtraining. Temos que ter em consideração que os hidratos de carbono demoram cerca de quatro horas para ser digeridos e armazenados sob a forma de glicogénio muscular e hepático. Em consequência, refeições pré-exercício devem ser consumidos cerca de 4-6 h antes do exercício, isto significa que se um atleta treina na parte da tarde, café da manhã é a refeição mais importante para o topo fora do músculo e níveis de glicogénio no fígado. Horta (2006) afirma que a última refeição que antecede uma competição deve ser tomada num período nunca inferior a 3 horas evitando sempre comidas bastante condimentadas, alimentos que provocam gases abdominais e ricos em gorduras pois estas atrasam o processo de digestão.

Kreider e colaboradores (2004) indicam que a ingestão de um glúcido simples e proteínas 30 a 60 minutos antes exercício, ajudará a aumentar a disponibilidade hidratos de carbono para o fim de uma sessão de treino intenso. Ao contrário Horta (2006) refere que a ingestão de glúcidos simples conduz a um impedimento na utilização, como carburantes, de ácidos gordos

que se encontram armazenados nas células do tecido adiposo, obrigando a um gasto elevado do glicogénio muscular.

2.5.2. DURANTE A COMPETIÇÃO

Kreider e colaboradores (2004) e Horta (2006) referem a importância da ingestão de líquidos durante uma competição, nomeadamente quando o exercício durar mais de uma hora. Os atletas devem ingerir glicose / solução eletrolítica (GES) de bebidas, de preferência bebidas caseiras, a fim de manter os níveis de glicose no sangue, o que ajuda também a prevenir a desidratação e a reduzir os efeitos imunossupressores do exercício intenso. Horta (2006) menciona um estudo efectuado por Brouns na década de 90, no qual Brouns refere que a possibilidade da ingestão de bebidas ricas em glúcidos simples durante o aquecimento poderia causar um aumento nos níveis de glucose sanguínea com possíveis benefícios em termos competitivos. Segundo Horta (2006), nesta situação poderá ocorrer uma ingestão de uma bebida rica em glúcidos simples somente após o início do aquecimento e em pequenas quantidades, pois deve-se evitar uma hipoglicemia reactiva que poderá conduzir a uma quebra na capacidade competitiva. Este autor refere ainda que a existência de líquidos no estômago no início de uma competição poderá trazer problemas, como por exemplo sensação de estômago pesado, vontade de urinar, entre outros.

2.5.3. APÓS A COMPETIÇÃO

Durante o treino/competição acumulam-se no organismo muitas substâncias tóxicas provenientes do metabolismo energético. De acordo com Kalman e Campbell (2004) e Horta (2006), deve-se ingerir líquidos que facilitem a produção de urina pelos rins, permitindo um acréscimo na eliminação das substâncias tóxicas, nomeadamente bebidas alcalinas, de forma a evitar o aparecimento de acidose no organismo. Horta (2006) refere que se deve evitar o uso de águas ácidas ($\text{pH} \leq 7$), tais como água do *Luso*, *Vitalis* e *Fastio*. Em alternativa deve-se ingerir uma bebida energética que contenha aproximadamente cerca de 60 gramas por litro de glucose ou frutose e os sais

minerais perdidos na sudação. Deste modo, pode ser preparada uma bebida caseira, que poderá ajudar um atleta na sua recuperação energética, como por exemplo utilizar uma água alcalina e que não seja hipossalina, como a água *Vimeiro, Pedras Salgadas e Castelo*, juntamente com glucose ou frutose numa proporção de 60 gramas por litro e uma pitada de sal (Horta, 2006).

Por outro lado, a primeira refeição após a uma competição deverá ser hipocalórica e hipoproteica. Ao contrário do que se acredita nem a carne nem o peixe irá ajudar na recuperação energética, pois são alimentos que difícil digestão e pobre em glúcidos os quais foram gastos durante a actividade física. Deste modo, deve-se efectuar refeições ricas em glúcidos para que as reservas de glicogénio hepático e muscular sejam restabelecidas, em que os alimentos vegetais são os mais ricos em glúcidos, para além de serem alcalinizantes (Kreider et al., 2004; Horta, 2006).

A primeira refeição após o exercício deverá ser composta da seguinte forma: (1) sopa de legumes com um pouco mais de sal; (2) massas alimentícias (macarrão, espargate, etc), batatas ou arroz; (3) salada de vegetais temperada com limão e azeite; (3) fruta (bananas, alperces, pêsegos, laranjas, ananás); (4) água mineral alcalina, leite magro ou meio gordo (Horta, 2006).

Após as competições nunca se deve ingerir bebidas alcoólicas devido às suas propriedades diuréticas que podem provocar desidratação.

3. PLANEAMENTO ANUAL DA ÉPOCA DESPORTIVA 2010/2011

O planeamento da época desportiva do GDSRZSC contempla os três períodos em cima mencionados devidamente delimitados por unidades temporais. Estas unidades de tempo são fundamentais para uma orientação adequada de todo o processo de treino.

Deste modo, no planeamento de treino temos por base quatro unidades de tempo, macrociclo, mesociclo, microciclo e a unidade de treino (UT).

O macrociclo corresponde a um ciclo mais amplo da periodização, que engloba 100% do tempo de treino. Um macrociclo pode ser cumprido em meio ano, um ano inteiro ou até quatro anos (caso do planeamento para os jogos olímpicos).

O mesociclo é um grupo de meses ou apenas um mês de treino com um ou mais objectivos e que no seu todo constituem um ciclo médio de treino. Por seu lado, o microciclo é o conjunto de unidades de treino que repetem uma parcela relativamente completa do processo de treino, sendo considerado o bloco construtor básico da estrutura de treino (Weineck, 1999; Vasconcelos, 2002).

Por fim, a unidade de treino (UT) é a componente de ligação de todo o sistema de preparação do atleta. Para Proença (1982) a unidade de treino é a célula base e fundamental de toda a organização do treino. Por outro lado, esta constitui o agente unificador de um conjunto de estímulos que irão resultar numa adaptação positiva ou negativa, com expressão em determinado momento, neste caso durante a competição (Weineck, 2002).

Ao longo da época o planeamento anual da equipa do GDSRZSC (APÊNDICE 2) foi sofrendo alterações na sua organização por diversas razões ou factores, tais como: existência de equipas que desistiram de participar no campeonato logo após a realização do sorteio, o que provocou fins de semanas sem competição; o calendário competitivo determinava que o final da competição era em Abril sem que houvesse um prolongamento ou introdução de outro tipo de competição por parte da Associação de Futebol de Lisboa (A.F.L.). Por forma a evitar uma paragem demasiado prolongada para as atletas houve necessidade de participar em torneios e realizar jogos amigáveis, como forma

de manter os níveis competitividade na equipa e assim conseguir uma evolução dentro do modelo de jogo pretendido.

O planeamento, por parte da equipa técnica, da época desportiva do GDSRZSC teve por base a análise da época desportiva anterior, o estudo do calendário competitivo, a projecção de possíveis resultados e do contributo que a entrada de novas jogadoras podia trazer para a equipa, tal como a recolha e tratamento de informações sobre as equipas adversárias. Após a análise de todos os factores a equipa técnica considerou que estavam reunidos dados suficientes para planear de forma coerente e promissora a época desportiva 2010/2011.

Assim, o planeamento anual do GDSRZSC encontra-se dividido em três macrociclos (APÊNDICE 3).

O primeiro macrociclo contém quatro mesociclos, em que o primeiro mesociclo refere-se ao período pré-competitivo, o início de época desportiva, que tem programado três microciclos e quatro jogos de preparação. Cada microciclo é constituído por duas ou mais semanas de treino, uma vez que é necessário relembrar muitos dos processos básicos trabalhados na época anterior que durante o longo período de interrupção competitiva foram, na maioria das vezes, esquecidos. O facto de ao longo da época desportiva termos alguns microciclos mais longos do que é habitual, permite colocar um objectivo mais complexo como meta a atingir no final do microciclo. No entanto, ao longo das UT que constituem o microciclo são determinamos alguns objectivos intermédios de complexidade crescente, que servem como instrumento de auxílio, condução, avaliação da assimilação das jogadoras e da progressão das mesmas no processo de treino. Desde o primeiro microciclo são abordados de forma progressiva o sistema da equipa, as transições defesa-ataque e ataque-defesa, as situações de 2x1, 2x2, 3x2 e 3x3 e a postura defensiva como forma de preparação para o início da competição. Ao longo dos primeiros microciclos serão também trabalhadas as capacidades físicas inerentes ao jogo de futsal, começando por circuitos de força geral até aos circuitos dirigidos às capacidades específicas, como a velocidade, a força, a capacidade anaeróbia e a resistência.

O início do segundo mesociclo, o qual é composto por 2 microciclos, determina o fim do PrC e o início do PC da equipa. No segundo mesociclo e na

metade do terceiro mesociclo, no 6º, 7º e 8º microciclos, o processo de treino foi dirigido aos processos base ofensivos e defensivos da equipa, às transições ataque-defesa e ataque defesa, juntamente com as atitudes e os comportamentos individuais das jogadoras. A partir da segunda metade do terceiro mesociclo, composto pelos 9º e 10º microciclos, e no quarto mesociclo, constituídos pelos 11º, 12º e 13º microciclos, as UT serão dirigidas aos processos colectivos ofensivos e defensivos da equipa e aos esquemas tácticos, sem nunca deixar de abordar os processos de transições nos diferentes momentos de jogo.

O término do primeiro macrociclo coincide, de forma propositada, com a final da primeira volta do campeonato, uma vez que foi aproveitado o final da primeira volta para realizar um balanço intermédio do comportamento da equipa ao longo das primeiras jornadas, com o intuito, caso necessário, de efectuar ajustes no planeamento do processo de treino.

O segundo macrociclo, como foi referido anteriormente, teve o seu início na primeira jornada da segunda volta e tem o seu término com o fim do campeonato. Este macrociclo engloba apenas o período competitivo da equipa e é constituído por 3 mesociclos, o 5º, o 6º e o 7º mesociclos. No entanto, a sua estruturação só ficou totalmente definida após a reflexão feita pela equipa técnica sobre o comportamento da equipa durante a primeira volta do campeonato. Após o diálogo entre os elementos da equipa técnica, ficou estabelecido que durante este segundo macrociclo iria ser novamente abordado as acções defensivas colectivas, o comportamento que a equipa deve adoptar perante situações adversas; por outro lado, pretendeu-se melhorar e corrigir as interpretações e tomadas de decisão nas transições de defesa-ataque e ataque-defesa e os esquemas tácticos e tomadas de decisão inerentes aos mesmos, tal como melhorar ofensivamente o ataque posicional ao nível das mudanças de ritmo e centro de jogo, os esquemas tácticos a aplicar e a finalização.

O 5º mesociclo foi constituído por 3 microciclos, o 14º, o 15º e o 16º, em que foi dado essencialmente relevância aos momentos de jogo, às acções colectivas defensivas em igualdade e inferioridade numérica e às tomadas de decisão em contexto de superioridade e igualdade numérica, bem como à continuação da abordagem aos esquemas tácticos. No 15º microciclo foi

abordado de forma mais insistente a finalização devido às características das adversárias nas duas jornadas que abrangem o microciclo em questão.

O 6º mesociclo englobou o 17º, o 18º e o 19º microciclos, tendo os seguintes objectivos: melhorar as acções colectivas defensivas, mais concretamente a pressão alta e a interpretação por parte das jogadoras; as transições ataque-defesa e defesa ataque; as acções colectivas ofensivas, nomeadamente o ataque posicional; as mudanças de centro de jogo e os esquemas tácticos.

Por último, o 7º mesociclo, constituído pelo 20º e 21º microciclo, reuniu como objectivos de treino a alcançar o melhoramento das acções colectivas defensivas, a rápida alteração no comportamento nas transições ataque-defesa e defesa-ataque, as acções colectivas ofensivas com o aumento do ritmo de jogo e variação do centro de jogo, os esquemas tácticos e a finalização.

O terceiro e último macrociclo foram planeados durante o sexto mesociclo, pois foi só nesta altura que o clube obteve resposta da A.F.L. que não iria ocorrer qualquer tipo de competição extra após o fim do campeonato. A partir deste momento a equipa técnica estudou as propostas de torneios que tinha já recebido e programou de forma harmoniosa o planeamento até ao final da época. Esta programação teve o intuito de manter a atitude competitiva que a equipa revelava e proporcionar outro tipo de vivências competitivas, nomeadamente jogar com equipas que apresentassem outro estilo de jogo e de diferente escalão etário. Por outro lado, a própria participação em torneios colocava de lado a rotina que existe durante um campeonato regular.

O terceiro macrociclo abrange ainda uma parte do período competitivo que está compreendido entre o 8º mesociclo e 9º mesociclo, ambos com 3 microciclos cada um. Nestes dois mesociclos foram abordados os mesmos objectivos de treino do segundo macrociclo.

A equipa técnica decidiu ser importante a participação no Torneio de Lajeosa do Mondego, facto que levou ao prolongamento do período competitivo. Neste sentido, foram agendando jogos amigáveis com equipas seniores, de modo a colocar novos desafios e dificuldades, culminando com a participação no torneio.

O 10º mesociclo, com 2 microciclos, já corresponde ao período de transição da equipa, no qual embora houvesse uma participação noutra torneio,

este apenas serviu para observar novas atletas e a sua possível integração na equipa na próxima época.

3.1. CONSIDERAÇÕES PARA O PLANEAMENTO DO TREINO DE JOVENS DESPORTISTAS

O treino é um processo pedagógico que pretende desenvolver as capacidades técnicas, táticas, físicas e psicológicas dos atletas e das equipas, através da prática sistemática e planificada dos exercícios, orientada por princípios e regras devidamente fundamentadas no conhecimento científico (Castelo et al., 2000).

Quando nos referimos à estruturação treino de jovens é importante que treinador possua o perfeito domínio das componentes de treino, pois toda e qualquer carga de treino tem repercussões na totalidade do atleta, podendo manifestar-se com particular incidência no âmbito anatomofisiológico, psicológico ou sociológico (Proença, 1999).

Marques e Oliveira (2001) referem que a formação desportiva do jovem atleta não se deve basear exclusivamente nos conceitos da especialização da futura modalidade desportiva, na medida em que os próprios fundamentos da especialização devem servir como elementos estruturantes de um processo de especialização ao longo da sua vida desportiva.

Deste modo, para que as crianças e jovens possam atingir a plenitude das suas capacidades quando adulto parece indubitável preparar cada etapa de formação destes atletas através de um processo de treino construtivo, de acordo com as suas características e prezando todos os aspectos do seu desenvolvimento (Weineck, 2004).

De acordo Böhme (2000) podemos dividir o planeamento a longo prazo em três fases, em que a primeira fase corresponde à formação básica geral, que visa principalmente o desenvolvimento das capacidades motoras e dos aspectos gerais que contribuem para o desempenho desportivo. A segunda fase está associada à escolha de uma modalidade e à melhoria gradual do desempenho desportivo na modalidade escolhida, possibilitando a participação bem sucedida nos escalões competitivos, enquanto que a terceira fase corresponde ao treino de alto nível, tendo como objectivo atingir o mais alto

desempenho individual, apoiado na estabilidade e aperfeiçoamento da técnica desportiva.

É com estas considerações que a equipa técnica definiu o planeamento da equipa júnior feminina para a época de 2010/2011.

3.2. MODELO DE ANÁLISE DA EQUIPA

De acordo com Garganta (2000), a análise do jogo baseada no comportamento dos jogadores, tem assumido um papel significativo na informação para a desenvolvimento do treino e da competição.

Segundo Silva (2006) dentro da análise do jogo podemos considerar dados qualitativos ou quantitativos. Os quantitativos dirigem-se para a análise estatística, mensurando a performance através de números (Júnior, Gaspar e Siniscalchi, 2002).

No entanto, subsistem opiniões opostas, que referem que o futebol/futsal é demasiado complexo para ser analisado por meio de uma simples interpretação de dados (Hughes & Bartlett, 2002). Por seu lado, Garganta, Marques e Maia (2002) afirmam que esta análise só se torna benéfica se for rigorosa e assentar o seu funcionamento na lógica interna do jogo.

No que concerne à análise qualitativa, Garganta (2001) refere que esta justifica-se através da construção de sistemas elaborados a partir de categorias integrativas, ou seja, parâmetros observáveis que contemplem vários aspectos, tais como: a organização do jogo a partir das características das sequências de acções tácticas das equipas em confronto; os tipos de sequências tácticas que possibilitam acções positivas; as situações que incitem à ruptura ou perturbação no balanço ofensivo e defensivo das equipas; e as quantidades da qualidade das acções de jogo.

Vários autores afirmam que é importante ter em conta que a junção das duas análises é a solução ideal para um conhecimento assertivo da equipa e das equipas adversárias (Garganta, 2001; Hughes & Bartlett, 2002; Silva, 2006).

A análise de jogadores em constantes deslocamentos traduz-se como uma tarefa difícil para quem observa, embora seja algo intrínseco à função de treinador e acarreta em si várias especificidades (Ortega, 2000).

Para Garganta (1997) a análise de jogo possibilita interpretar a organização das equipas, compreender as acções que convergem para a qualidade do jogo, planificar e organizar o processo de treino, criar planos tácticos apropriados em função do adversário, regular o treino, tendo sempre como objectivo a atingir preparar a equipa para os confrontos com os adversários.

Outros autores partilham a opinião de que a principal particularidade da análise do jogo é esta tornar-se essencial para a optimização da prestação desportiva, na sua perspectiva táctica, podendo ser extremadamente útil para os treinadores no reconhecimento das regularidades e padrões de jogo e na análise da informação que possa ser utilizada para a melhoria da performance da sua equipa (Braz, 2003; Silva, 2006; Garganta; 2008; Castelo, 2009).

Castelo (2009) referem que a análise do jogo tem como principal objectivo contribuir para diferenciar opiniões de factos. Para Ortega e Godoy (2002) a análise do jogo tem uma aplicação muito específica, que é possibilitar ao treinador a confirmação de uma determinada ideia em relação a algum aspecto do jogo, quer da sua equipa quer da equipa adversária.

Sendo um dos objectivos principais de um treinador que a sua equipa adquira a sua forma de jogar, a identidade de equipa, durante os treinos irá procurar conduzir os seus jogadores a alcançar esse tipo de competência (Garganta e Ribeiro, 2009). Logo, a análise da própria equipa estará presente em todas as sessões de treino e competição através da utilização de instrumentos mais ou menos sofisticados, desde fichas de análise, bloco de notas, análise de dados por outros elementos da equipa técnica, tratamento estatístico, utilização de softwares computadorizados ou mesmo com análise de natureza visual por parte do treinador durante o jogo (Garganta e Ribeiro, 2009).

Relativamente à análise das equipas adversárias, passar-se-á algo idêntico. Estas acontecem sempre num ambiente de competição, subsistindo uma preocupação na correcta definição dos pontos que as caracterizam, quer em termos de mais-valias quer em termos de pontos a explorar; contudo, depois a intervenção deverá acontecer em contexto de treino (Castelo, 2009).

Garganta e Ribeiro (2009) afirmam que a análise das equipas adversárias tem dois objectivos fulcrais, em que o primeiro é o de observar os pontos fracos

do adversário e o segundo de tentar contrariar os seus pontos mais fortes. Estes dois objectivos quando bem delineados e interpretados concedem ao treinador uma vantagem inicial, uma vez que o habilitam para o desenvolvimento estratégico-táctico de um jogo. Assim, Garganta (1998) e Castelo (2009) asseguram que o estudo da estrutura básica, do estilo de jogo, da postura e das características individuais do adversário, são hoje em dia fundamentais no futebol/futsal, de forma a antecipar a performance dos mesmos.

Generalizando, a análise do jogo da própria equipa adopta um papel preponderante para a normalização da performance desportiva de uma equipa, actuando quer no treino quer no jogo/competição. No que diz respeito à análise das equipas adversárias, esta também é considerada pela literatura como fundamental para a preparação de uma equipa, pois permite traçar um perfil da equipa adversária, de forma a conhece-la melhor e que controlará melhor as possíveis surpresas que, por vezes, definem a vitória ou a derrota na competição (Carling, Williams & Reilly, 2005).

O sistema de análise da nossa equipa utilizado pela equipa técnica da Zambujeira e Serra do Calvo baseia-se em três parâmetros: na análise quantitativa através da aplicação de uma ficha de observação de equipa utilizada durante o jogo (APÉNDICE 4), preenchida pelo nosso delegado de jogo, e em que no treino seguinte entrega um simples tratamento estatístico dos dados obtidos; na análise qualitativa através da captação áudio-visual do jogo, por parte do treinador, das situações mais positivas e negativas do jogo; e análise global, de cariz visual, realizada pelo treinador-adjunto sobre o comportamento da equipa durante o jogo. Posteriormente, no primeiro treino da semana, existe o visionamento do filme do jogo e diálogo entre as jogadoras e a equipa técnica, onde são expostas as informações obtidas nos três parâmetros avaliados.

Em relação à análise das equipas adversárias esta é feita por observação directa juntamente com um registo áudio-visual e posterior análise pormenorizada. Tal como referido na literatura, a análise da equipa adversária através dos registos áudio-visuais pretende examinar os pontos fracos do adversário e tentar contrariar os seus pontos mais fortes, para que durante o treino a equipa técnica possa criar, dentro do modelo de jogo da equipa, planos

estratégicos/tácticos que possam dar vantagem no confronto. A exposição final da análise da equipa adversária é feita faseadamente ao longo do segundo e terceiro treino semanal, de acordo com os objectivos que se pretendem abordar.

3.2.1. MODELO DE OBSERVAÇÃO DO JOGADOR

Em relação ao modelo de observação de jogadora utilizado pela equipa técnica, este é adaptado da ficha de observação elaborado por Gonçalves, Mourão e Aranha (2008), criada inicialmente como ficha de avaliação motora nos desportos colectivos nas aulas de Educação Física, e que utiliza indicadores de jogo propostos por Garganta em 1998 e Aranha em 2004.

A nossa ficha de observação da jogadora (APÊNDICE 5) permite obter dados que depois são cruzados com os dados recolhidos na ficha de observação da equipa, de modo a podermos obter informações mais fidedignas sobre a performance das atletas. Através destes dados podemos observar o patamar em que se encontra a equipa e jogadora, bem como os parâmetros de jogo e os comportamentos que devem ser alterados e treinados durante os treinos.

4. PLANIFICAÇÃO ESTRATÉGICA

No Futsal o objectivo principal do jogo é introduzir o maior número de vezes a bola na baliza adversária. Para que esse objectivo seja alcançado é necessária uma disputa constante pela posse de bola, o que vai implicar confrontos directos e indirectos entre as jogadoras. Estes confrontos resultam de tomadas de decisão e de acções táctico-técnicas por parte das jogadoras, as quais são desenvolvidas numa dinâmica de ordem estratégica e táctica ao longo do processo de treino (Castelo, 2009).

Todas as tomadas de decisão efectuadas pelas jogadoras baseiam-se em planos de jogo pré-definidos, que pretendem responder de forma eficaz a uma situação específica de competição. Estas respostas pré-definidas só conseguem ser alcançadas se o treinador durante a elaboração do seu planeamento estratégico colocar objectivos gerais para o grupo e para que todas as jogadoras do grupo saibam *o que fazer e como fazer* (Garganta, 2000).

Castelo (2009) refere que a planificação estratégica antevê um conjunto de intervenções lógicas agregadas que possibilitam dotar à organização dinâmica da equipa as melhores condições para alcançar os objectivos competitivos. A preparação estratégica de uma equipa para a competição, mais do que determinar adaptações na forma de jogar em função do adversário, deverá anteriormente desenvolver conteúdos de treino que recriem situações parecidas às de jogo para que haja uma estimulação da resposta pretendida.

Segundo Braz (2006) o período de competição nos jogos desportivos colectivos é longo, logo o treinador deverá ter cuidados especiais na distribuição de conteúdos nesse período, de forma a atingir rendimentos constantes e regulares. Assim, repartir os conteúdos de treino de forma a possibilitar que uma equipa se apresente nos diferentes jogos com uma elevada rentabilidade desportiva, não é uma tarefa fácil, pois os ciclos de preparação são praticamente limitados devido à regularidade da competição. (Braz, 2006)

O planeamento para uma época desportiva tem em consideração três períodos/fases de treino distintos. Cada um dos períodos contém objectivos de

trabalho diferentes, mas se os integrarmos numa sequência lógica de treino de progressão, estes estão intrinsecamente ligados entre si.

O primeiro período que o planeamento deve integrar é o período preparatório ou período pré-competitivo, o qual antecede o início das competições. O período preparatório (PP) ou pré-competitivo (PrC) sempre significou para os atletas o período do “sacrifício” das “cargas” excessivas em termos de volume. Neste período muitos treinadores referem que se os jogadores estão em silêncio e com cara de sofrimento é porque existe qualidade de treino (Giráldez Díaz, 2003).

O objectivo fundamental do período pré-competitivo é preparar os jogadores/equipa para encarar a competição, sendo fundamental desde o primeiro dia treinar a organização da equipa em situações específicas de competição em contexto de jogo (Proença, 1998; Floro Sanz, 2004). Desta forma, vários treinadores apontam como principal objectivo do período pré-competitivo a organização do jogo colectivo da sua equipa, e não o potenciar da capacidade física dos seus atletas como forma de sustentação da sua performance desportiva (López, 2008, Rodriguez, 2009).

Após o planeamento correcto do período pré-competitivo, segue-se o planeamento do período mais importante da época, o período competitivo (PC), que tal como o nome indica decorre durante a competição.

Nos JDC com um quadro competitivo alargado é fundamental saber que objectivos de jogo devem ser trabalhados durante o período competitivo e em que fase devem ser abordados, pois o rendimento da equipa no fim do campeonato depende substancialmente, não do que se fez no início da época (PP), mas sim do que se faz durante o PC (Braz, 2006).

Por fim, temos o último período que deve constar num planeamento, o período de transição (PT), período que tem vindo a assumir-se como uma fase influente na planificação da época desportiva seguinte (Gomes, 2004).

O período de transição consiste num momento importante para a reorganização do clube, tal como de reformulação dos princípios orientadores do modelo de jogo, da integração imediata das novas jogadoras e da saída de jogadoras. No GDCRZSC a saída das jogadoras deve-se, essencialmente, a duas razões: irem estudar para fora do concelho ou por já não terem idade para jogar no escalão de júnior A na próxima época.

4.1. EXERCÍCIOS PADRÃO

O treinador é a figura principal na condução de um processo de treino organizado e estruturado. Neste sentido, para poder intervir eficazmente na criação e estruturação de exercícios, o treinador terá que dominar um conjunto de aspectos decisivos, onde se destaca o objectivo, o conteúdo, a estrutura e o nível de desempenho. Para que o objectivo possa ser definido de forma racional o treinador deve, em primeiro lugar, conhecer o nível de prestação das atletas que integram o grupo de trabalho; só após esta condicionante estar cumprida é que o treinador está apto a definir objectivos realistas e adequados à equipa, com o intuito de promover uma melhoria no seu rendimento.

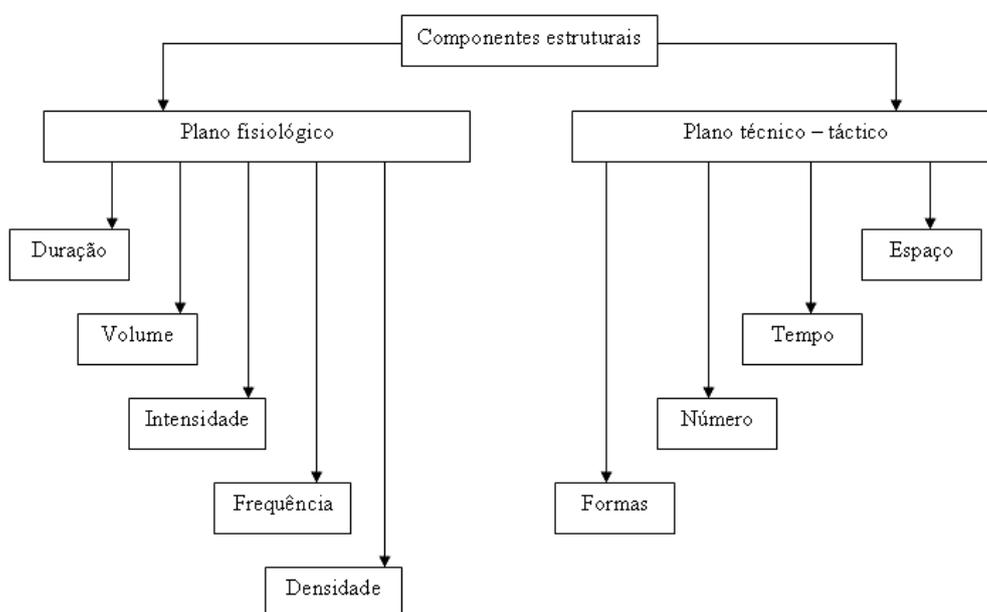
Devido à perspectiva multifuncional do exercício, convém mencionar que exercícios semelhantes podem ter objectivos diferentes, cabendo ao treinador a hierarquização dos mesmos. Uma condição geral é que os objectivos deverão relacionar-se com os princípios de jogo (Maçãs & Brito, 2000). O conteúdo diz respeito aos factores de rendimento técnicos, tácticos, físicos e psicológicos, desenvolvidos quer em contexto individual quer em contexto colectivo, em situações de jogo ou exercícios (Ferreira 2007). A estrutura refere-se à relação dialéctica que se estabelece entre a actividade desenvolvida pelos jogadores e equipa (conteúdos) e os factores fundamentais do contexto de jogo. Por seu lado, o nível de desempenho diz respeito ao resultado alcançado pelas jogadoras após a operacionalização das actividades propostas. Estas informações confrontadas com os objectivos previamente definidos resultam num conjunto de conclusões acerca do sucesso/insucesso do exercício e permite o reforço ou reorganização dos aspectos básicos do exercício.

Por outro lado, o treinador deverá dominar outros aspectos, para além dos acima mencionados, onde se destaca a racionalização e a modelação. Segundo Ferreira (2007), numa primeira análise a racionalização procura a diminuição do número de exercícios por treino e o desenvolvimento do número de repetições do mesmo exercício, tendo como objectivo a optimização do treino e indirectamente o rendimento das atletas e da equipa. A modelação, segundo Castelo (2000), é um método que procura correlacionar os exercícios de treino com os requisitos específicos da competição, tendo como suporte os

índices mensuráveis das componentes de rendimento. Assim, quanto maior for o grau de correspondência entre os exercícios de treino e a competição, melhores e mais eficazes serão os seus efeitos na optimização do processo de treino.

4.1.1. COMPONENTES ESTRUTURAIS DO EXERCÍCIO

De acordo com Castelo (1996), as componentes estruturais do exercício devem considerar o plano fisiológico e o plano técnico – tático, como se consegue observar no esquema seguinte.



4.1.2. PLANO FISIOLÓGICO

Ao nível da estruturação do treino para jovens o plano fisiológico é relegado para segundo plano, sendo dado maior relevo ao plano tático-técnico. Apesar de não serem os aspectos fundamentais no treino de jovens impõe-se ao treinador um conhecimento sobre as várias componentes estruturais, tais como: *duração* (tempo efectivo de execução de um exercício ou série de exercícios, sem interrupção); *volume* (tempo total de carga executada pelos praticantes num exercício, incluindo as pausas do mesmo, podendo ser medido em km, kg, número de repetições, horas, entre outros); *intensidade* (exigência com que o exercício é realizado em relação ao máximo das capacidades das atletas nesse mesmo exercício); *densidade* (pausas

usadas entre os exercícios de forma a desencadear uma relação coerente entre exercício e recuperação); e *frequência* (número de repetições de um exercício num espaço de tempo) (Castelo, 2000). Cabe ao treinador mediar os métodos de treino, a competição, os diferentes exercícios, pois toda e qualquer carga de treino, principalmente em jovens têm consequências, com particular incidência no âmbito anatomofisiológico, psicológico ou sociológico. Estes efeitos são imprevisíveis no jovem, devido ao dinamismo e o heterocronismo das adaptações e modificações a que está sujeito (Proença, 1998).

4.1.3. PLANO TÁCTICO-TÉCNICO

O plano táctico-técnico é um plano ao qual se deve dar primazia, principalmente no treino de jovens, sendo que a partir deste deve ser dado o ponto de partida para a organização de um exercício.

A estruturação dos exercícios de acordo com o plano táctico-técnico compreende os seguintes factores: o *espaço*, referente ao local onde se realizam os exercícios, este pode ser mais reduzido ou não consoante os objectivos pretendidos pelo exercício; por exemplo, ao diminuirmos o espaço estamos a aumentar o ritmo de jogo, a velocidade de execução dos gestos técnico e de deslocamentos, ao contrário de quando aumentamos o espaço do exercício, em que aumenta o tempo para a tomada de decisão e o tempo de análise da situação; o *tempo*, que se encontra estritamente ligado à variável espaço e/ou associado com uma sucessão de variáveis como o tempo de actividade na tarefa, a frequência das acções, a velocidade de execução, o ritmo de jogo e os índices de eficácia do rendimento; o *número*, que compreende o número de atletas que participa activamente na realização do exercício; a *forma*, que se relaciona com a complexidade que resulta da correlação entre a estrutura e o conteúdo do exercício e o conteúdo e a estrutura do jogo (Castelo, 2000) .

Castelo (2009) refere nove tipos de exercícios de treino a que o treinador deve recorrer para organizar e aumentar o rendimento da sua equipa para a competição. O primeiro refere-se aos *exercícios de treino descontextualizados*, os quais são utilizados para uma preparação geral das atletas e devem ser realizados na fase inicial do treino, o aquecimento. Estes exercícios não têm

em consideração na sua elaboração as diferentes realidades situacionais que o jogo de futebol/futsal contempla, sendo exercícios que proporcionam um grande número de repetições por parte das atletas, uma elevada taxa de sucesso na sua execução. Estes têm um nível de complexidade baixa e originam condições para que haja um melhoramento das capacidades físicas, de execução técnica, de concentração e cooperação entre as jogadoras. Em segundo os *exercícios de treino para a conservação da posse de bola*, que são indicados para a recriação de situações em que uma equipa é impedida de atacar a baliza adversária, o que obriga à manutenção da posse de bola, de modo a que a equipa consiga encontrar uma solução táctica para conseguir finalizar. Estes exercícios têm com objectivo inculcar às atletas as vantagens em manter a posse de bola como forma de controlar o ritmo de jogo e realizar circulações pré-estabelecidas de bola e jogadas de modo a que se aumente o conjunto de opções tácticas nas diferentes situações de jogo, tal como a desequilibrar provisoriamente a organização defensiva da equipa adversária e a promover um estado de crise no seio da equipa contrária pela impossibilidade do contacto com a bola. Estes exercícios podem ser aplicados na parte inicial do treino, durante o aquecimento e na parte principal do treino, desde que esteja inserido num contexto de treino que englobe o cumprimento de tarefas de aprendizagem e aperfeiçoamento das atletas e da organização de jogo da equipa. Em terceiro, existem os *exercícios de treino organizados em circuito*, os quais são elaborados por um conjunto de estações colocadas no espaço de treino, as quais se distinguem umas das outras devido às diferentes acções motoras que nelas são realizadas. Os exercícios em circuitos podem ser classificados consoante o predomínio do tipo de tarefa estabelecida para cada uma das estações, em circuitos de treino técnico, táctico-técnico ou técnico-físico. Tal como os exercícios para a conservação da posse de bola, os exercícios de circuito devem ser utilizados na parte inicial do treino, durante o aquecimento na parte principal do treino. Em quarto os *exercícios de treino lúdico/recreativos*, que contribuem para o melhoramento das capacidades técnicas, mas principalmente para a consolidação do espírito de equipa e diminuição da ansiedade pré-competitiva ou na redução de alguma tensão que possa existir depois de um resultado menos conseguido. Este tipo de exercício deve ser utilizado no início da sessão de treino como forma de potenciar um

ambiente positivo para o resto do treino. Em quinto os *exercícios de treino dirigidos para o objectivo de jogo*, que tal como a própria denominação indica, são exercícios específicos que organizam e potenciam a equipa/jogadoras no comportamento técnico-tático do remate em situações consecutivas. Com a realização deste tipo de exercícios, pretende-se inculcar nas jogadoras uma atitude agressiva na procura do objectivo do jogo, o golo, tal como aperfeiçoar a execução do gesto técnico e estimular o cariz ofensivo das jogadoras. Os exercícios de finalização devem ser realizados durante a parte principal da unidade de treino, pois será necessário as jogadoras estarem preparadas para efectuar esforços máximos num curto período de tempo repetidamente. De seguida, os *exercícios de treino metaespecializados*, os quais são aplicados para contextos de jogo específicos que potenciam missões táticas específicas. O objectivo principal na utilização destes exercícios é o de estabelecer e potenciar tomadas de decisão e comportamentos tático/técnicos específicos. Este tipo de exercícios deve ser utilizado durante a parte principal e com um aumento da sua complexidade dentro da unidade de treino e durante o microciclo. Outro tipo de exercícios a utilizar são os *exercícios de treino padronizados*, que se baseiam em dois fundamentos, o modelo de jogo criado e as condições e circunstâncias em que certas situações de jogo ocorrem. Os objectivos principais dos exercícios padronizados são potenciar cada comportamento individual numa dinâmica e intenção colectiva, baseados em quatro prismas: uma circulação de bola em largura e profundidade; uma circulação constante de jogadoras através de vários deslocamentos, de modo a proporcionar um maior conjunto de soluções táticas à colega com posse de bola; as variações na mudança de ritmo através do aumento na velocidade de execução dos gestos técnicos básicos, passe e recepção, e aumento de velocidade no deslocamento das atletas; e, por fim, na promoção de uma interligação entre as três linhas de marcação defensiva e ofensiva, de modo a estabelecer um equilíbrio e uma dinâmica entre as jogadoras. Estes exercícios são realizados durante a parte principal da UT e devem respeitar um aumento na sua complexidade ao longo da própria UT e dentro do microciclo. Existem também os *exercícios de treino para as situações de bola parada*, em que neste parâmetro os exercícios são desenvolvidos a partir de esquemas táticos pré-definidos que têm como objectivo estabelecer e desenvolver a

coordenação nos movimentos individuais e colectivos, de modo a criar situações de finalização. Estes exercícios devem ser realizados já no término da parte principal da UT, no entanto deve-se ter em consideração que estes necessitam partir de situações isoladas para que ocorra uma perfeita assimilação dos objectivos a ser trabalhados, para que depois se aborde, num contexto mais idêntico ao da competição, os mesmos esquemas tácticos. Por fim, os *exercícios de treino competitivo*, que devem ser semelhantes à natureza competitiva do jogo, logo contemplar uma aproximação real às condições de jogo com o intuito de melhorar as atitudes e comportamentos táctico/técnico da equipa e jogadoras, desenvolver a comunicação entre as jogadoras durante o contexto de jogo, bem como analisar o comportamento das jogadoras dentro do modelo de jogo estabelecido e inculcar o espírito competitivo na equipa. Estes exercícios devem ser realizados na parte principal do treino e constar na última UT do microciclo (Castelo, 2009).

4.2. EXERCÍCIOS PADRÃO UTILIZADOS

No início da época 2010/2011 houve uma pesquisa, por parte do treinador, na literatura actual da modalidade, sobre exercícios que pudessem ser utilizados como padrão pela equipa ao longo da época. Muitos dos exercícios seleccionados foram pesquisados em artigos de treinadores espanhóis e brasileiros, visto serem estes os dois países que estão mais desenvolvidos em termos de estudos na modalidade.

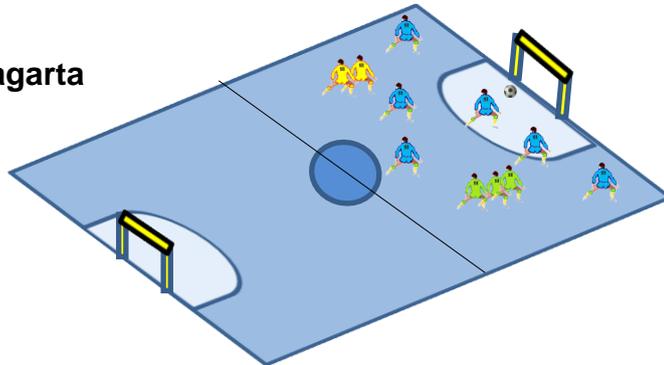
A selecção destes exercícios teve como objectivo a sua integração no modelo de jogo da GDCRZSC e da dinâmica que pretendíamos dar à equipa.

De seguida, iremos explicar alguns exercícios em função da sua forma, conteúdo, objectivos, possíveis variantes, juntamente com material, número de atletas e espaço em que foi trabalhado.

4.2.1. EXERCÍCIOS PADRÃO UTILIZADOS NA PARTE INICIAL DA UT

a) Exercícios Lúdico-Recreativos

- Jogo da Lagarta



Autor: Rogério Silva e Melo (2001) e Juan Carlos Rodríguez (2008).

Objectivos: O jogo tem como principais objectivos o aumento da activação cardio-vascular, incrementar as mudanças de direcção das atletas de modo a iludirem as adversárias e iniciar de modo descontraído um trabalho de velocidade. Outro dos objectivos é fomentar um bom clima de treino.

Componentes da carga

Duração: 10'.

Volume: 3 repetições.

Intensidade: aumento progressivo de intensidade.

Densidade: ---

Frequência: ---

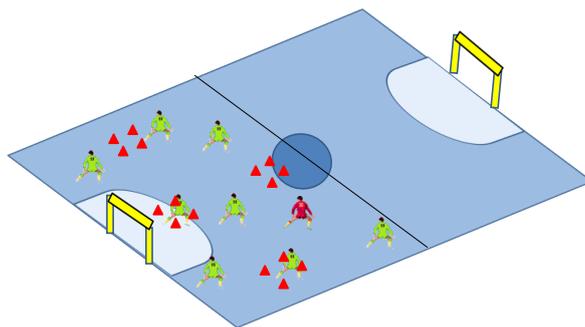
Espaço: meio campo.

Material: sem material.

Descrição:

- duas jogadoras formam duas equipas distintas e começam a apanhar as colegas só no meio campo;
- cada vez que uma colega é apanhada deve-se dar a mão a quem apanhou e tentar apanhar as outras;
- ganha a equipa que tiver um maior número de jogadoras na sua cadeia.

- Jogo das Casas



Autor: Juan Carlos Rodríguez (2008).

Objectivos: O jogo tem como principais objectivos o aumento da activação cardio-vascular, incrementar as mudanças de direcção das atletas de modo a iludirem as adversárias e iniciar de modo descontraído um trabalho de velocidade, principalmente a velocidade de reacção. Outro dos objectivos é fomentar um bom clima de treino.

Componentes da carga

Duração: 10'.

Volume: 10'.

Intensidade: aumento progressivo de intensidade.

Densidade: sem pausas.

Frequência: ---

Espaço: meio campo.

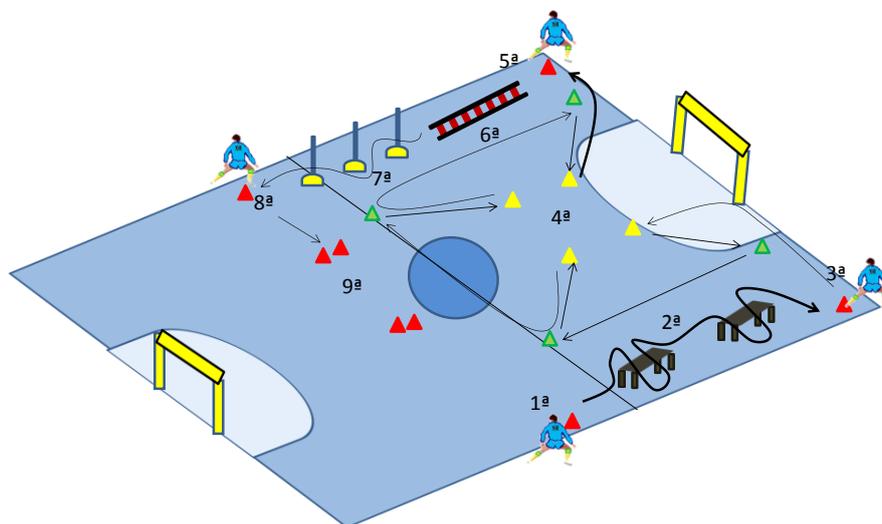
Material: sinalizadores e coletes.

Descrição:

- no meio campo são colocados sinalizadores, de modo a formar pequenos quadrados, nas posições de alas, pivot e guarda-redes;
- cada quadrado é designado como uma casa e só poderá ter uma jogadora no seu interior;
- uma atleta anda com um colete na mão, como forma de identificação, e deve tentar apanhar as restantes atletas; o único modo de evitar ser apanhada é colocar-se dentro de uma casa;
- quando uma atleta for apanhada troca de funções, no entanto não poderá de imediato apanhar a colega que a apanhou.

b) Exercícios de Treino Organizados em Circuito

- Circuito Técnico-Físico



Autor: adaptado de Rogério Silva de Melo (2001).

Objectivo: Trabalhar a capacidade aeróbia (resistência global), através da realização de vários exercícios de força, coordenação e agilidade.

Componentes da carga

Duração: 12'.

Volume: 12'.

Intensidade: aumento progressivo da intensidade e sua manutenção.

Densidade: sem pausas.

Frequência: mínimo de 8 repetições por jogadora.

Espaço: $\frac{3}{4}$ do campo.

Material: 2 bancos suecos, 16 sinalizadores, 1 escada, 3 sinalizadores com vara.

Descrição:

O exercício a realizar irá realizar-se quase na totalidade do campo e é composto por várias estações com diferentes tipos de exercícios. As estações estão assim definidas:

1ª estação – as atletas devem realizar 5 abdominais;

2ª estação – as atletas devem realizar 3 saltos laterais em cada banco sueco;

3ª estação – as atletas devem realizar 5 lombares;

4ª estação – as atletas em corrida devem tocar no sinalizador da ponta no quadrado interior e depois devem correr para o sinalizador da mesma ponta, mas do quadrado exterior; depois desse sinalizador aceleram até ao próximo sinalizador exterior, tocam e de costas realizam um deslocamento até ao sinalizador do quadrado interior e voltam novamente ao mesmo sinalizador exterior e aceleram até ao próximo quadrado;

5ª estação – as atletas devem realizar 5 saltos com as mãos a tocar no chão;

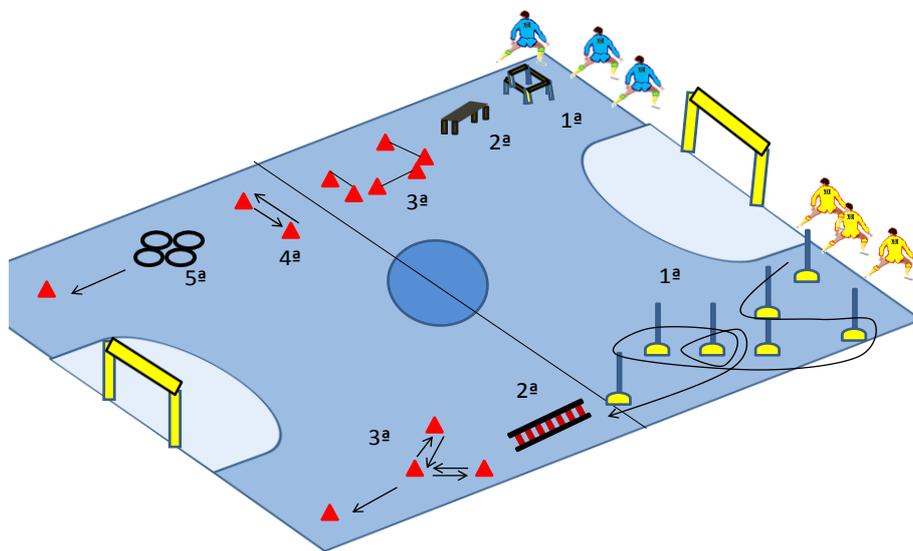
6ª estação – as atletas devem realizar coordenação nas escadas, realizar o “carioca”, o “rancho” e o à frente e atrás;

7ª estação – as atletas têm de acelerar e contornar os sinalizadores o mais rápido possível;

8ª estação – as atletas devem realizar 5 flexões;

9ª estação – as atletas têm de saltar 3 vezes, frente, trás e frente, por cima do 1º sinalizador e acelerar até ao próximo e saltar novamente 3 vezes.

- Circuito de Força Explosiva



Autor: Juan António Miguel García (2008).

Objectivo: Este exercício destina-se trabalho de força explosiva, através de situações de aceleração e desaceleração e de multi saltos.

Componentes da carga

Duração: 15" a 20".

Volume: 12' minutos.

Intensidade: máxima que as atletas consigam imprimir.

Densidade: recuperação entre 2' a 3' minutos entre repetições e de 5' minutos na troca de lados.

Frequência: 3 repetições em cada lado

Espaço: campo inteiro, corredores laterais.

Material: escada de coordenação, sinalizadores com varas, 1 setp, 4 arcos, 4 mini barreiras.

Descrição:

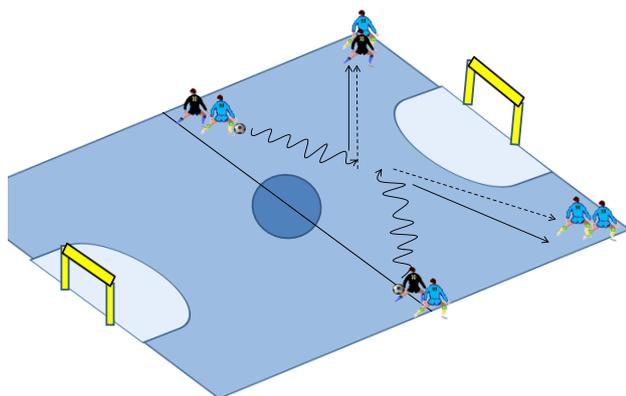
Este exercício está dividido em dois circuitos situados nos dois corredores laterais, os quais vão ser designados como lado A e lado B. Todos os exercícios e deslocações

- no lado a) as atletas começam a fazer sucessivos saltos de pés juntos entre as mini barreiras começando o exercício com a seguinte frequência, a ir para dentro, fora do lado, dentro, fora do outro lado e depois à frente; de seguida a atleta desloca-se em velocidade até ao segundo sinalizador, aqui pára e volta de costas ao primeiro, realiza este movimento 3 vezes; depois avança até ao setp, sobe e desce o setp na lateral 3 vezes; em velocidade vai até ao grupo sinalizadores com barras transversais, no primeiro sinalizador com barra transversal a atleta realiza skiping médio à frente e atrás 3 vezes, no 2º sinalizador realiza também skiping médio só que passa da direita para a esquerda e da esquerda para a direita 3 vezes, e no 3º sinalizador os movimentos são iguais ao primeiro sinalizador, novamente em velocidade as atletas deslocam-se aos 2 sinalizados que estão paralelos entre si, aqui tem que efectuar 3 vezes deslocações laterais para a direita e 3 vezes para a esquerda, no penúltimo exercício as atletas efectuam um movimento de cruz dentro dos arcos através de saltos a pé coxinho, por fim aceleram até ao sinalizador, depois de acabar este circuito voltam ao seu início do mesmo a andar para recuperar activamente;

- no lado b) o circuito começa com 3 sinalizadores separados colocados em forma de triângulo, em velocidade as atletas iniciam o exercício no sinalizador que se encontra mais perto do corredor central do campo e vão até ao sinalizador que forma o vértice mais distante, contornam por fora e dirigem-se ao outro sinalizador que se encontra mais atrás junto da linha lateral, contornam este e deslocam-se aos próximos 3 sinalizadores que se encontram colocados em linha mas na diagonal, em velocidade contornam o último sinalizador voltam ao sinalizador do meio e dão uma volta completa, depois saem em velocidade e deslocam-se até às escadas de coordenação onde realizam nos espaços a seguinte sequência de movimento, dois passos à frente e um atrás, de seguida temos três sinalizadores em forma de triângulo, depois deste movimento deslocam-se em velocidade até ao sinalizador mais perto de si e realizam um movimento em velocidade com a seguinte sequência, ir e vir de lado, travar novamente e fazer outro ir e vir para o lado oposto, parar e acelerar até ao sinalizador que está no final do campo.

c) Exercícios de treino descontextualizados

- Quadrado com deslocamento



Autor: Pedro Morais.

Objectivo: melhorar os gestos técnicos, tais como: passe, recepção, condução, deslocamento, velocidade de execução.

Componentes da carga

Duração: 10'.

Volume: 10'.

Intensidade: aumento progressivo da intensidade.

Densidade: sem pausas.

Frequência: ---

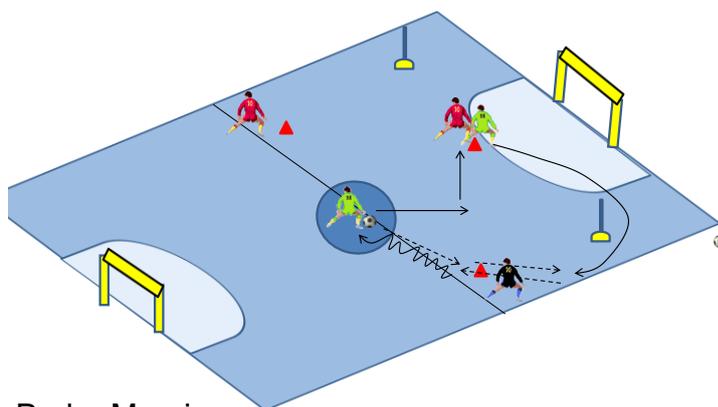
Espaço: meio campo.

Material: 2 bolas de futsal.

Descrição:

- 8 jogadoras divididas pelos vértices do quadrado do meio campo, devem realizar passe entre si;
- após o passe as jogadoras têm de se deslocar para o lugar da atleta a quem passou a bola;
- as atletas devem variar estilo de passe, número de toques, tamanho do espaço físico;
- como variante irá ser introduzida a saída da primeira atleta da fila para onde as atletas pretendem passar de forma a simular a aproximação de uma adversária. Nesta situação o passe é efectuado para a segunda atleta da fila para onde pretendemos passar, a primeira atleta que sai desloca-se para a fila de quem vai passar a bola.

- Sistema tático



Autor: Pedro Morais.

Objectivos:

- melhorar os gestos técnicos, tais como: passe, recepção, condução, deslocamento e velocidade de execução;
- melhorar e aperfeiçoar as componentes da posse de bola, bem como: mudança de ritmo de jogo e variação entre largura e profundidade.

Componentes da carga

Duração: 12'.

Volume: 12'.

Intensidade: aumento progressivo.

Densidade: sem pausas.

Frequência: ---

Espaço: meio campo

Material: bola de futsal, sinalizadores.

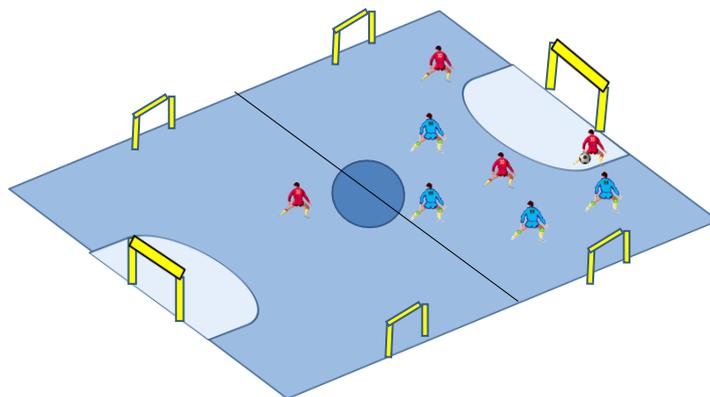
Descrição:

- disposição das atletas no sistema 3.1;
- para além dos sinalizadores que marcam a posição das jogadoras, são colocadas 2 varas, uma em cada ala, que marcam o deslocamento da pivot para o local onde irá efectuar a desmarcação e recepção de bola;
- o fixo deve efectuar um passe para uma ala, seguido de uma aceleração e mudança de direcção para o corredor central;
- após estar no corredor central e efectua uma paragem, quebra, e fica virado para a colega a quem passou a bola;
- ao mesmo tempo o pivot deve desmarca-se para a zona alvo, sempre para o lado onde está a bola, de modo a realizar uma recepção de bola na ala e depois devolve a bola de primeira para a jogadora que lhe passou a bola;
- a ala depois de receber a bola do pivot deve realizar condução de bola até ao meio campo e o pivot reajusta o sistema 3.1 ao descer e ocupar o espaço que ficou livre;
- quem está a realizar o papel de pivot durante a recuperação para a ala deve realizar uma mobilização geral do corpo;
- passado 10' aumenta a velocidade de passe, número máximo de 4 toques, para quem conduz a bola para o corredor central;
- entre o pivot e a ala o passe de devolução tem que ser feito ao primeiro toque;
- tem que haver por parte das jogadoras uma aceleração quando se desmarca;
- introdução de triangulações.

4.2.2. EXERCÍCIOS UTILIZADOS NA PARTE PRINCIPAL DA UT

a) Exercícios de treino para a conservação da posse de bola

- **Jogo das 4 balizas**



Autor: Rogério Silva e Melo.

Objectivo:

- Privilegiar o ataque organizado, através da manutenção da posse de bola nas suas duas vertentes, variação do centro de jogo, de modo a tentar criar situações de superioridade numérica e aceleração do ritmo de jogo.

Componentes da carga

Duração: 10'.

Volume: 10'.

Intensidade: aumento progressivo da intensidade com a restrição do número máximo de toques por jogadora.

Densidade: sem pausas.

Frequência: ---

Espaço: $\frac{3}{4}$ de campo-

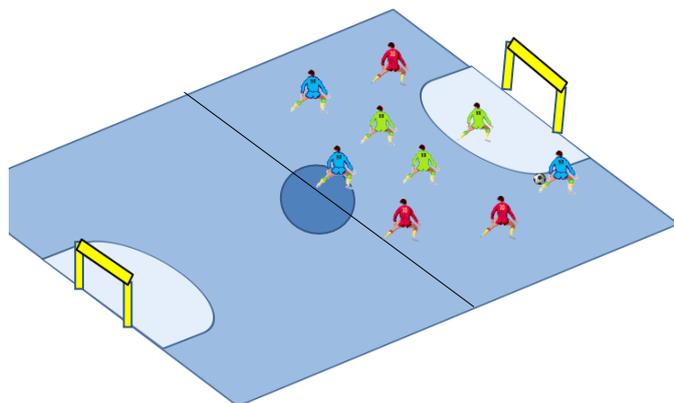
Material: bolas, coletes sinalizadores.

Descrição:

- jogo com 4 balizas, em que cada equipa tem duas balizas para atacar e defender;

- as atletas através de passes devem tentar marcar golo nas balizas adversárias.

- Jogo das 3 equipas



Autor: Isidro Grela Mosquera (2009).

Objectivos:

- Privilegiar o ataque organizado através da manutenção da posse de bola através de das variações do centro de jogo e de deslocamentos por parte das jogadoras sem bola;
- Potenciar o trabalho de perceptivo das atletas para uma tomada de decisão mais assertiva;
- Desenvolver e melhorar os gestos técnicos básicos, o passe, a recepção e condução de bola.

Componentes da carga

Duração: 12'.

Volume: 12'.

Intensidade: aumento progressivo da intensidade com a diminuição do número de toques por jogadoras.

Densidade: sem pausas

Frequência: ---

Espaço: meio campo.

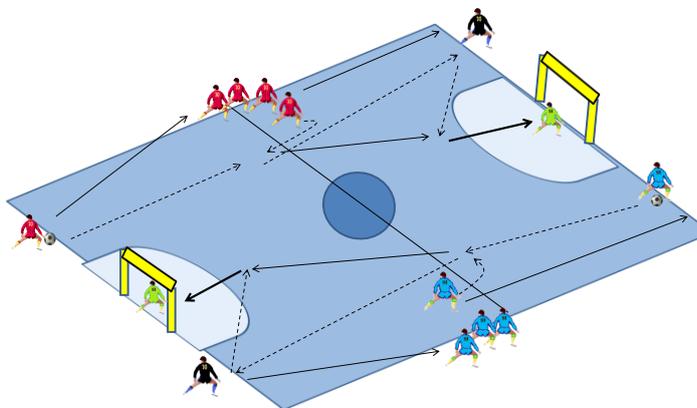
Material: 2 pares de coletes.

Descrição:

- 9 jogadoras divididas em 3 equipas, no meio campo;
- duas equipas jogam entre si, de modo a não perderem a posse de bola;
- quando existe perda de posse de bola invertem-se os papéis e a equipa que perder a bola deve tentar recuperá-la.

4.2.3. EXERCÍCIOS DE TREINO DIRIGIDOS PARA O OBJECTIVO DE JOGO

a) Finalização de primeira com passes a um toque



Autor: Pedro Morais.

Objectivos:

- Enquadramento rápido entre a bola e baliza, de forma a conseguir uma finalização à primeira.
- Dominar os passes de primeira entre as atletas;
- Aumento na velocidade de deslocamento da jogadora que vai efectuar o remate

Componentes da carga

Duração: 10'.

Volume: 10'.

Intensidade: aumento progressivo da intensidade à medida que chega à fase de finalização.

Densidade: 1'.

Frequência: mínimo de 12 repetições por jogadora em cada lado do campo.

Espaço: campo inteiro.

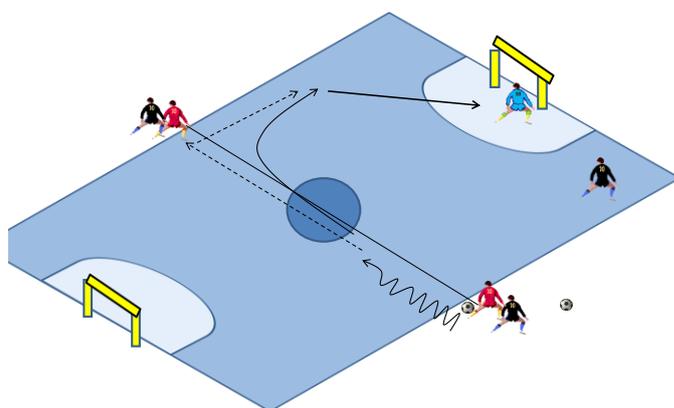
Material: bolas de futsal.

Descrição:

- as jogadoras encontram-se divididas em 3 filas;
- 1ª fila com bola ao pé junto à marca de pontapé de canto;
- 2ª fila sem bola na linha lateral junto ao meio campo;

- 3ª fila junto à linha de fundo no lado da baliza contrária à da 1ª fila;
- a jogadora com bola efectua um passe e arranca em velocidade até à colega que está na fila do meio campo, esta por sua vez esta devolve de primeira a bola;
- a jogadora que iniciou o exercício executa novamente outro passe de primeira, mas agora para a jogadora que se encontra do outro lado do campo, na 3ª fila, esta passa também de primeira para a zona central do campo para que a sua colega que se encontra em deslocamento efectue um remate de primeira;
- a jogadora que remata fica na 3ª fila, a jogadora que estava na 3ª fila passa para a 2ª fila e quem estava na 2ª fila passa para a 1ª fila.

b) Finalização com troca de direcção



Autor: José Carlos Martín Rodriguez (2010).

Objectivos:

- Enquadramento rápido entre a bola e baliza, de forma a conseguir uma finalização à primeira.
- Aumento da velocidade de deslocamento à medida que efectua a desmarcação;
- Finalização ao primeiro toque com recarga ao 2º poste.

Componentes da carga

Duração: 10'.

Volume: 10'.

Intensidade: aumento progressivo.

Densidade: sem pausas.

Frequência: mínimo de 12 repetições.

Espaço: meio campo.

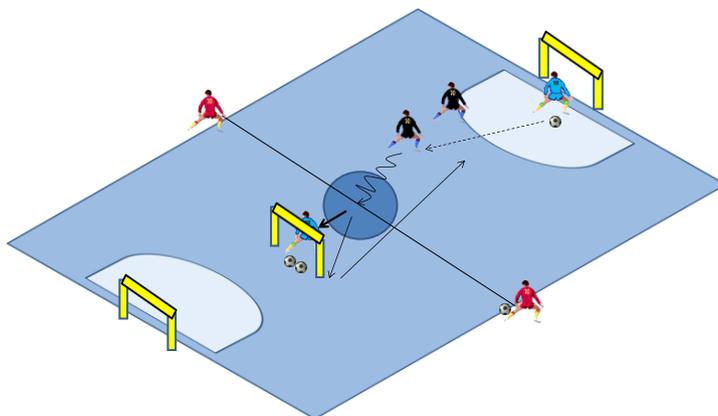
Material: bolas de futsal.

Descrição:

- duas filas com bola no meio campo junto às linhas laterais;
- cada jogadora, alternadamente, efectua um passe tenso até à fila contrária seguido de um deslocamento de aproximação, em velocidade e paralelo à linha lateral;
- a jogadora que recebe a bola efectua um passe junto à linha lateral;
- a jogadora em deslocamento enquadra-se rapidamente com a baliza e remata;
- a jogadora depois de rematar deve ficar ao 2º poste para efectuar se necessário a recarga ao remate da outra colega.

4.2.4. EXERCÍCIOS DE TREINO METAESPECIALIZADOS

a) Transição de 1xGr para 2x1+Gr e 2x2 + Gr



Autor: José Carlos Martín Rodriguez (2010).

Objectivos:

- potenciar uma mudança de atitude por parte da atacante quando perde a posse de bola;
- desenvolver o espírito de entre ajuda para quem defende.
- incutir nas atacantes a necessidade de imprimir velocidade nas situações de 2x1 e automatizar o movimento táctico, de sobreposição nas costas, como uma resposta pré-definida para este tipo de situações.

Componentes da carga

Duração: 10'.

Volume: 12'.

Intensidade: sempre á máxima intensidade.

Densidade: 30'.

Frequência: ---

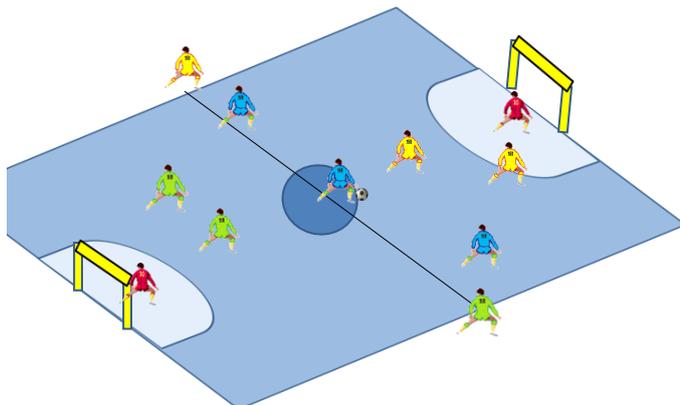
Espaço: $\frac{3}{4}$ de campo.

Material: bolas de futsal, coletes, baliza pequena.

Descrição:

- dividir as jogadoras em grupos de 2 elementos;
- uma atleta do grupo começa como defesa fixa e outra realiza a situação de 1xGR;
- do outro lado do campo, encontram-se os restantes grupos com bola, cada grupo de jogadoras está separado metade em que cada ala junto à linha lateral no seguimento da linha de baliza da baliza pequena;
- após a jogadora que efectua o 1xGr rematar ou marcar golo o grupo que está com um elemento de cada lado sai em velocidade e deve realizar o mais rápido possível um situação de contra-ataque de 2x1+Gr;
- a prioridade na execução da situação de 2x1+Gr para quem ataca é realizar logo um passe para ala contrária e depois efectuar uma sobreposição nas costas da colega a quem passou;
- a jogadora que recebe o passe em deslocamento deve realizar uma condução de bola para o corredor central, em que a partir deste movimento pré-definido cada grupo efectua a tomada de decisão mais correcta;
- quanto mais tempo a equipa atacante demorar maior é a probabilidade da situação de 2x1+Gr se tornar numa situação de 2x2+Gr;
- após a equipa atacante efectuar remate, golo ou perder a bola, a última jogadora que tocou deve ficar a defender e a outra deve realizar 1xGr para a outra baliza;
- o exercício deve continuar.

b) Transições de 3x2 +GR



Autor: José Carlos Martín Rodriguez (2010).

Objectivos:

- potenciar uma mudança de atitude por parte da atacante quando perde a posse de bola;
- incutir uma necessidade de reorganização defensiva e de procura pela posse de bola;
- incutir nas atacantes a necessidade de imprimir velocidade nas situações de 3x2 e automatizar o movimento táctico, de sobreposição nas costas, como uma resposta pré-definida para este tipo de situações e colocar a ala contrária junto à linha lateral de modo a ter espaço e tempo após passe, de progredir até à baliza, quando isto acontece a outra ala entra para o 2º poste.

Componentes da carga

Duração: 10'.

Volume: 10'.

Intensidade: intensidade máxima.

Densidade: sem pausas.

Frequência: ---

Espaço: campo inteiro.

Material: bolas de futsal e coletes.

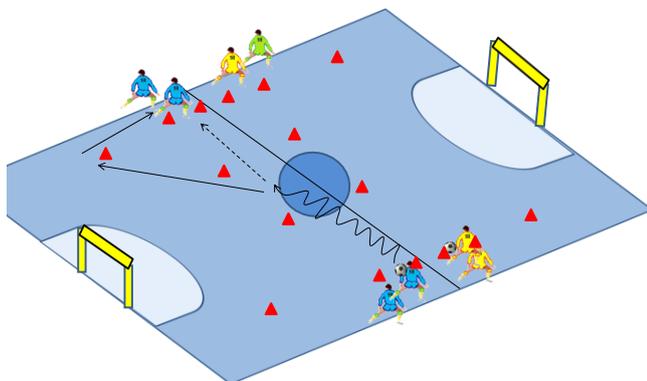
Descrição:

- dividir as atletas em grupos de 3 jogadoras;
- a equipa que defende deve colocar uma jogadora no meio campo;

- na equipa que ataca, a jogadora que está no corredor central deve realizar um passe para uma das alas seguida de uma sobreposição nas costas da colega a quem passou;
- a jogadora que irá receber a bola deve antecipar a sua recepção através de um deslocamento para corredor central, quando efectua a recepção deve de seguida realizar a condução de bola para o corredor central;
- a ala contrária para onde foi passada a bola abre uma linha de passe junto à sua linha lateral;
- a partir deste movimento pré-definido das três jogadoras, a jogadora com bola interpreta a situação de desequilíbrio criada tendo três cenários possíveis:
 - 1- se a defesa que realiza a cobertura defensiva acompanhou a jogadora que realizou a sobreposição então a jogadora com bola deve decidir passar a bola para a ala contrária;
 - 2- se acontecer o caso da defesa que realiza a cobertura acompanhar o ala que abriu mais junto à linha, nesta situação a jogadora com posse de bola deve passar à jogadora que efectuou a sobreposição;
 - 3- se as duas defesas decidirem marcar as alas, então a atleta com bola avança pelo corredor central e opta pelo remate.
- cada grupo independentemente das soluções pré-definidas deve efectuar a tomada de decisão mais correcta;
- se a equipa atacante conseguir marcar golo deve continuar a atacar, mas no sentido da outra baliza e quem defende deve fazer pressão até ao meio campo, de modo a ganhar logo a posse de bola;
- se a equipa que defende ganhar a bola ou as atacantes não conseguirem marcar golo, esta deve tentar sair a jogar e tentar passar a bola à colega de equipa que se encontra no meio campo;
- cada equipa deve definir quem defende e quem vai para a linha de meio campo para ajudar posteriormente no ataque.

4.2.5. EXERCÍCIOS DE TREINO PADRONIZADOS

a) Iniciação à circulação 3.1



Autor: Pedro Morais

Objectivo: Introdução aos movimentos básicos da circulação 3.1, incidindo especialmente nos momentos de aceleração das jogadoras que executam as desmarcações pelo corredor central e nos momentos de variação do ritmo de passe. Potenciar a técnica individual passe, recepção e condução de bola.

Componentes da carga:

Duração: 10'

Volume: 10'

Intensidade: aumento da intensidade à medida que é pedido maior velocidade no passe e nos deslocamentos das jogadoras

Densidade: sem pausas

Frequência: -----

Espaço: os 2 meios campos

Material: sinalizadores, coletes.

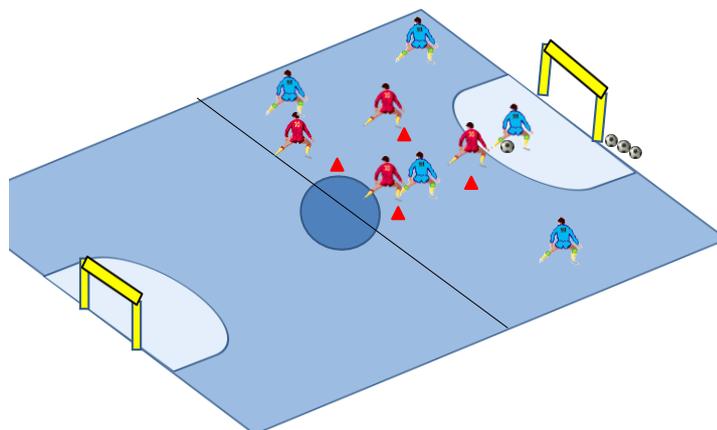
Descrição: o grupo é dividido em dois grupos mais pequenos e cada um executa a tarefa num meio campo;

- cada grupo coloca metade das duas atletas nas alas junto aos sinalizadores, a primeira jogadora de uma das alas tem uma bola;
- no corredor central está delimitado por dois sinalizadores um espaço, no qual a jogadora com bola deverá efectuar um passe para a ala contrária;
- após o passe a jogadora tem que efectuar uma diagonal em velocidade, no sentido em que passou a bola , até ao sinalizador que está colocado

no corredor lateral, depois de chegar a esse sinalizador recupera para o local onde estão as colegas no meio campo;

- a jogadora que recebeu a bola efectua condução de bola até ao meio campo e realiza um passe para a ala contrária, após o passe realiza o mesmo movimento da colega só que desta vez para a outra ala.

b) Jogo das tabelinhas



Autor: Pedro Morais.

Objectivo:

- potenciar a posse de bola através da variação do centro de jogo;
- variar o ritmo de jogo através da velocidade de execução do passe e deslocamentos das jogadoras;
- desenvolver a circulação táctica da equipa através das movimentações específicas das jogadoras

Componentes da carga

Duração: 15'.

Volume: 15'.

Intensidade: intensidade máxima alcançada pela limitação no número de toques às jogadoras ofensivas.

Densidade: sem pausas.

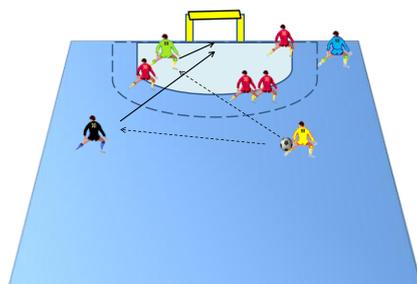
Frequência: ---

Espaço: meio campo.

Material: 4 sinalizadores, bola de futsal e coletes.

Descrição:

- no meio campo, a equipa que ataca deve ter 5 elementos e a que defende 4 atletas;
- a equipa que ataca deve tentar realizar, dentro de uma área limitada por sinalizadores, tabelinhas do meio para as alas ou do meio para a zona central através da entrada de jogadoras para essa zona;
- a equipa que defende deve tentar fechar as linhas de passe para essa zona demarcada e quando achar oportuno fazer pressão e tentar ganhar a posse de bola.

4.2.6. EXERCÍCIOS DE TREINO PARA AS SITUAÇÕES DE BOLA PARADA**a) Marcação de um Livre directo**

Autor: Pedro Morais.

Objectivos:

- otimizar a leitura de jogo com base nas posições da equipa adversária;
- obedecer a posições pré-definidas.

Componentes da carga:

Duração: 8'.

Volume: 8'.

Intensidade: intensidade máxima durante a execução.

Densidade: sem pausas.

Frequência: mínimo de 5 repetições.

Espaço: meio campo.

Material: bola de futsal e coletes.

Descrição:

- colocar a equipa atacante nas posições pré-definidas num quadrado;
- a partir desta disposição, deve-se colocar a jogadora com maior força de remate no corredor central, a jogadora mais rápida na ala mais atrás de modo a realizar caso necessário uma contenção.

4.2.7. EXERCÍCIOS DE TREINO COMPETITIVO

a) Jogo condicionado

Autor: José Carlos Martín Rodriguez.**Objectivo:**

- potenciar a leitura de jogo e tomada de decisão;
- fomentar os apoios rápidos e sucessivos à colega em posse de bola;
- desenvolver a correcta execução dos gestos técnicos básicos, passe e recepção.

Componentes da carga:**Duração:** 10'.**Volume:** 10'.**Intensidade:** máximo de intensidade.**Densidade:** sem pausas.**Frequência:** ---**Espaço:** todo o campo.**Descrição:**

- jogo a campo inteiro, com duas equipas;
- limitar o número e toques por jogadora, por exemplo cada atleta só pode dar no máximo 3 toques;
- limitar número de passes antes de sair do meio campo defensivo;
- limitar o número de passes para tentar finalizar.

4.3. MICROCICLO E SESSÃO DE TREINO PADRÃO

Todos os microciclos elaborados ao longo da época respeitam um padrão base na sua elaboração e operacionalização, embora exista sempre uma flexibilidade na programação dos seus conteúdos, pois estes variam consoante o tempo de descanso e o tipo de adversário que se tem na jornada anterior.

Todas as unidades de treino são elaboradas em três partes, em que na primeira parte, que é a parte inicial, comporta os exercícios de aquecimento, de técnica individual e circuitos de condição física geral, circuitos táctico- físico e circuitos técnico-físicos. A segunda parte designa-se por parte principal, na qual são abordados os objectivos específicos da unidade de treino e a situação de jogo formal. Por último, a parte final consiste no retorno à calma, período que engloba uma pequena conversa sobre como decorreu a sessão de treino e os alongamentos.

4.3.1. PRIMEIRA UT DO MICROCICLO PADRÃO

A primeira unidade de treino padrão de cada microciclo divide-se em três partes. A parte inicial do treino consiste na análise do jogo da jornada anterior por parte da equipa técnica e das jogadoras, através de observação do vídeo de jogo e da ficha de observação do mesmo. A análise dos aspectos positivos e negativos é feita através de um vídeo de pouca duração, retirado da gravação do jogo, que contem os momentos de jogo que a equipa técnica pretende reforçar ou corrigir, e a ficha de observação feita durante o jogo e inclui dados estatísticos da equipa e de cada jogadora.

A realização desta análise destina-se ao reconhecimento de falhas/erros por parte das atletas no seu processo defensivo e ofensivo, quer em acções individuais quer em acções colectivas, tal como na atitude, no comportamento e na concentração reveladas ao longo do jogo e nas tomadas de decisão. No entanto, também são abordados os aspectos positivos desenvolvidos ao longo do jogo, como forma de reforçar a concepção de jogo que se tem vindo a desenvolver ao longo dos treinos.

A parte principal do treino do 1º UT semanal consiste na recuperação activa das jogadoras, através de circuitos de mobilização geral, de técnica individual e de exercícios de posse de bola com intensidade moderada. No entanto, como foi referido anteriormente, devido à calendarização dos jogos e do tipo de adversário, a segunda parte do treino pode também incluir exercícios de velocidade, circuitos de potência anaeróbia, de força, posse de bola e transições ataque-defesa.

Por fim, a parte final consiste nos alongamentos e no trabalho de reforço muscular por parte das atletas.

4.3.2. SEGUNDA UT DO MICROCICLO PADRÃO

A segunda unidade de treino semanal divide-se em três partes. A parte inicial engloba o trabalho de mobilização geral quer em circuito quer na realização do sistema de jogo, tal como o circuito de trabalho das capacidades específicas da modalidade, a técnica individual e a finalização. Esta parte principal do treino destina-se a abordar os princípios base do processo ofensivo e defensivo e das tomadas de decisão a realizar em situações de crescente complexidade, ou seja, trabalhar a interpretação e resposta das atletas desde situações mais simples de 2x1, 3x1 e 3x2 até às situações de maior exigência que são de 2x2 e 3x3. Se ocorrer uma boa resposta por parte das atletas é, ainda, introduzido os exercícios com acções colectivas defensivas e ofensivas mais complexas que são as situações de 4x3 e 4x4. Estes exercícios são efectuados de duas formas, numa primeira forma sem que haja a introdução do momento de transição, ou seja, em contra-ataque puro, numa segunda forma com momentos de transição bem definidos para que ocorra um *transfer* positivo para uma situação real de jogo. Nesta parte principal são também abordados os esquemas de jogo, embora o trabalho principal seja feito no decorrer do jogo formal. O jogo formal pode sofrer algumas condicionantes mediante os objectivos que se quer trabalhar.

A parte final destina-se ao retorno à calma, arrumação do material utilizado, realização de alongamentos e uma pequena conversa sobre como decorreu o treino e dos aspectos a corrigir para o próximo treino.

4.3.3. TERCEIRA UT DO MICROCICLO PADRÃO

Na terceira UT da semana temos um aumento na complexidade dos exercícios a realizar. Na parte principal introduzimos um circuito de mobilização geral de curta duração que englobe as técnicas individuais das jogadoras, como o passe, a recepção e a condução de bola, ou então tirar partido da disposição no terreno de jogo do nosso sistema tático 3.1, onde trabalhamos os deslocamentos, as linhas de passe, o ritmo de jogo e a variação do centro de jogo. Uma terceira opção passa por utilizar um jogo lúdico como forma de aquecimento. Por fim, dedicamos um pequeno espaço de tempo à finalização.

A parte principal contempla a uma pequena abordagem para relembrar os conteúdos do treino anterior, na medida que estes são os indicadores de sucesso para a passagem para os exercícios mais complexos. Deste modo, se houver uma resposta consistente e adequada aos conteúdos anteriores, os exercícios que serão utilizados terão como objectivo a resposta das jogadoras/equipa nos momentos de jogo, transições ataque-defesa e defesa-ataque em situações de 3x3 e 4x3, acções colectivas defensivas em situação de igualdade e inferioridade numérica 5x4, nesta situação dar especial relevo à postura agressiva defensiva, comunicação e reacção do bloco defensivo às circulações atacantes e acções colectivas ofensivas em situação de superioridade e igualdade numérica, mais concretamente à posse de bola, variação do centro de jogo, mudanças no ritmo de jogo, circulação tática. No final da parte principal temos sempre o jogo formal, onde são trabalhadas os esquemas táticos.

Na parte final, tal como na UT anterior, destina-se ao retorno à calma, à arrumação do material utilizado, aos alongamentos e a uma conversa sobre o jogo que se segue, bem como estabelecer as horas para a concentração das atletas, os cuidados a ter na alimentação antes da competição e o equipamento a ser utilizado no jogo.

4.3.4. ANÁLISE DO 15º MICROCICLO

Como microciclo padrão vamos analisar o microciclo 15º microciclo, que é constituído por seis unidades de treino. De forma mais objectiva iremos incidir a

análise na segunda parte deste microciclo, mais concretamente nas últimas três unidades de treino, a 66^o a 67^o e a 68^o, que culminam com o jogo da 15^a jornada.

Este microciclo tem como objectivos: melhorar o posicionamento em termos defensivos em situações de inferioridade e igualdade numérica; corrigir as tomadas de decisão em situação ofensiva de superioridade e igualdade numérica; reforçar a atitude, a postura defensiva e ofensiva, bem como a tomada de decisão e velocidade de execução nos momentos de transição defesa-ataque e ataque-defesa e a finalização.

A primeira unidade de treino que iremos abordar é a 66^o UT (APÊNDICE 6). Tal como foi referido anteriormente, a parte inicial desta UT destina-se à análise do jogo, neste caso o jogo da 14^a jornada. Na análise de jogo é fundamental ouvir em primeiro lugar o que as atletas pensam do jogo que executaram em termos individuais e do jogo que a equipa conseguiu efectuar. Após esta curta partilha de observações, passamos ao visionamento de um pequeno filme de realça os aspectos menos conseguidos no jogo e os aspectos positivos. Neste contexto de observação torna-se essencial questionar as atletas do porquê das falhas observadas e elucidar, se possível, com imagens de situações idênticas em que houve uma resposta correcta. Para terminar a parte inicial há uma abordagem a nível estatístico ao número errado de passes, às zonas de maiores perdas de bola, às zonas onde se sofreu golo, tal como às zonas onde se conseguiu marcar golo, em que situações de jogo se sofreu e se marcou golo.

A parte principal contempla a recuperação activa das jogadoras através de um circuito de baixa intensidade de mobilização geral, embora seja um exercício descontextualizado, ele não serve só de mobilização geral, neste caso o exercício escolhido trabalha a circulação táctica ao nível do posicionamento das jogadoras e dos seus deslocamentos.

Após a mobilização geral, passamos para um circuito simples de seis estações onde procuramos trabalhar a coordenação, a agilidade e a velocidade das atletas. Ainda nesta parte principal do treino vamos inserir um exercício de velocidade numa situação de 1x1 com Gr. Por último, temos três exercícios que trabalham a posse de bola da equipa quer em situações de superioridade

numérica quer em igualdade numérica. Ao longo dos exercícios o nível de complexidade vai aumentando.

Na parte final as atletas realizam um pequeno reforço muscular, que passa por posições estáticas e dinâmicas de força superior, fortalecimento abdominal e lombar e para terminar alongamentos.

Na 67º UT (APÊNDICE 7) o objectivo principal passa por rever e corrigir as situações básicas em termos de transições ataque-defesa e defesa-ataque e de interpretação de contra-ataques em superioridade, igualdade e inferioridade numérica. Embora este treino seja direccionado para uma revisão/correção das situações acima referidas, damos principal destaque e maior volume de trabalho às situações de superioridade numérica ofensiva e de inferioridade numérica defensiva, isto porque pretendemos ser eficientes nestes momentos de jogo para depois podermos evoluir com segurança para outro tipo de situações de carácter mais complexo.

Na parte inicial a mobilização geral das atletas é feita através da circulação de bola dentro do nosso sistema táctico 3.1. Com este exercício pretendemos trabalhar os gestos técnicos base do futsal através do aumento da velocidade de passe, do número máximo de toques por jogadora na bola e alternar as direcções de passe e de rotação, de modo a que o exercício tenha um grau de dificuldade razoável e que não se torne maçador.

Ainda na continuação da parte inicial da UT, continuámos o trabalho de potência anaeróbia que tem vindo a ser desenvolvido em microciclos anteriores. Este tipo de trabalho passa por dotar as atletas de uma melhor potencia e capacidade anaeróbia de forma a suportar e superar as exigências que lhes vão ser exigidas nas restantes jornadas. Este segundo exercício é realizado em forma de circuito com o objectivo de trabalhar a potência anaeróbia e estimular cada vez mais a capacidade de acelerações e desacelerações em distâncias de até 20 metros com ou sem mudanças de direcções.

O último exercício inserido na parte inicial destina-se principalmente a melhorar a finalização, no entanto reforçamos a ideia da assertividade no passe ao primeiro toque, na velocidade de deslocamento e no enquadramento com a baliza.

Após trabalharmos a finalização, os próximos exercícios estão inseridos na parte principal da UT e são dirigidos aos contextos específicos de jogo. Os dois primeiros exercícios são dirigidos para situações de superioridade numérica em termos ofensivos e servem, especialmente o primeiro exercício de 2x1, para tomadas de decisão que estejam pré-definidas. Ou seja, numa situação de 2x1+Gr as tomadas de decisão pré-definidas pela equipa técnica são a obrigatoriedade da condução de bola pelo corredor central e quando houver um passe tem que ocorrer uma desmarcação pelas costas da jogadora que recebeu a bola. Quando evoluímos para as situações de 3x2 e 4x3, como é o caso do segundo exercício, temos a mesma preocupação em predefinir alguns deslocamentos, tomadas de decisão e posições de campo. Ao mesmo tempo há por parte de um elemento da equipa técnica uma preocupação em corrigir a postura defensiva a adoptar pelas jogadoras e o seu posicionamento durante a acção defensiva.

O terceiro exercício resulta num aumento da complexidade dos anteriores, onde se trabalhou de forma mais concreta os momentos de transição ataque-defesa e defesa-ataque, a postura e as tomadas de decisão das jogadoras em situações de igualdade numérica, em suma, este exercício foi o teste à compreensão, assimilação e operacionalização dos objectivos abordados nos exercícios anteriores.

Por último temos o jogo formal, no entanto nas situações de reposição de bola em jogo e marcação de livres foram trabalhados de forma mais natural os esquemas tácticos já abordados.

Na parte final do treino, as jogadoras arrumaram o material, depois à medida que efectuam alongamentos há um diálogo sobre o que correu menos bem no treino e a importância dos conteúdos abordados para se conseguir alcançar resultados positivos nos confrontos com as equipas adversárias.

Na 68^o UT (APÉNDICE 8) foram abordados os mesmos princípios operacionais da sessão de treino anterior. Contudo, como houve uma boa resposta por parte das atletas aos objectivos propostos no treino anterior, esta sessão de treino incidiu mais nos momentos de transição ataque-defesa e defesa-ataque em igualdade numérica e também nas situações defensivas em inferioridade numérica, Gr+5x4+Gr, nas quais damos mais relevo às posições defensivas, às dobras defensivas, ao fecho das linhas de passe, à pressão defensiva, à

postura e à atitude individual e de equipa. Nas situações ofensivas foram salientados os deslocamentos, a manutenção e criação de linhas de passe, a profundidade e a largura de jogo, a posse de bola, as combinações directas e a mudança de comportamento quando se ganha a bola.

Na parte inicial da UT a equipa técnica optou pela utilização de quase todos os exercícios do treino anterior, não só pelo facto das atletas já estarem mais familiarizadas com a operacionalização dos mesmos, o que poupa imenso tempo ao nível da explicação e organização, mas também por querer manter uma rotina nas tomadas de decisão das atletas.

O aquecimento foi o mesmo que se utilizou na sessão de treino anterior e que serviu de base para o penúltimo exercício da parte principal, a situação de Gr+5x4+Gr. Logo após o aquecimento as atletas realizaram também o mesmo exercício de finalização.

Na parte principal, o primeiro exercício contemplou as situações de contra-ataque 3x2 e 4x3, treinadas no treino anterior, uma vez que a equipa técnica preferiu no início relembrar e reforçar às atletas os objectivos que foram trabalhados anteriormente. É com base na análise e na coerência das respostas que as atletas dão ao realizar o exercício, que a equipa técnica decide aumentar a complexidade do próximo exercício.

O segundo exercício da parte inicial, tal como no treino anterior, baseou-se nos momentos de transição ataque-defesa e defesa-ataque, na postura e nas tomadas de decisão das jogadoras em situações de igualdade numérica. Este exercício foi realizado durante um período de tempo maior e em campo inteiro, visto a sua complexidade ser maior e recriar de forma mais fiel possíveis situações de jogo que poderiam acontecer na jornada que se avizinha.

O exercício seguinte incidiu na situação mais complexa em termos de jogo, devido aos seus condicionalismos e que levou a que cada elemento da equipa técnica ficasse responsável por uma equipa. Nesta situação temos uma superioridade numérica ofensiva constante o que obrigou a um maior acerto na postura defensiva da equipa adversária; neste acerto incluímos os princípios de jogo defensivo, a comunicação defensiva, a atitude e a concentração quando defende no seu meio campo. No momento em que uma equipa perde a bola no seu meio campo ofensivo, quisemos que a equipa se reorganizasse

estruturalmente e que realizasse uma pressão alta para ganhar logo a posse de bola. Em termos ofensivos, pretendemos que a equipa cumpra os princípios ofensivos, saiba manter a posse de bola com variações do centro de jogo, no ritmo de jogo, saiba aplicar a circulação de bola e encontrar as soluções de finalização.

Por fim, temos uma situação de jogo formal, tal como na unidade de treino anterior, que teve sempre inerente a cada paragem a utilização adequada de um esquema tático.

Na parte final do treino, tal como está estabelecido, as jogadoras vão arrumar o material, depois realizam alongamentos e por fim houve uma conversa sobre o que a equipa pode esperar das adversárias, relembrar a importância dos objectivos trabalhados durante a semana, bem como os cuidados a ter com a alimentação antes da competição, definir a cor do equipamento do jogo e determinar a hora de concentração das atletas no dia de jogo.

4.4. PREPARAÇÃO PARA O JOGO

A preparação para o jogo da 15ª Jornada, em que a equipa do GDSRZSC recebeu a equipa da Quinta dos Lombos em casa, foi abordada desde o início da semana através de pequenas análises ao modo como as adversárias realizam a sua circulação tática, do seu comportamento/disposição defensiva e das atitudes que assumem nos momentos de transição ataque-defesa e defesa-ataque.

Como se tratava de um jogo complicado para o GDSRZSC, na medida em que era uma equipa que iria colocar bastantes dificuldades em todos os aspectos inerentes ao jogo, a equipa técnica teve a plena convicção de que esta equipa ia proporcionar uma possibilidade de aumentar a qualidade de jogo. Assim, este jogo era o teste ideal para demonstrar todo o potencial da equipa em função dos objectivos trabalhados durante este microciclo.

Ao longo da 67ª e da 68ª unidade de treino foi pedido a cada atleta, num espaço à parte do grupo e para uma câmara de vídeo, que expressassem uma mensagem à equipa, a qual deveria referir os motivos que a levavam a acreditar que a sua equipa podia ganhar o jogo contra a Quinta dos Lombos.

Após o registo das mensagens, houve uma montagem das mesmas, juntamente com pequenos excertos de outros vídeos que evidenciavam boas tomadas de decisão, transições, pressões defensivas bem-feitas e boas circulações ofensivas. Inerentes a estas situações estavam pequenas mensagens apelando à concentração, agressividade defensiva, determinação e entre ajuda e atitude positiva por parte das jogadoras.

A rotina criada para este jogo foi idêntica aos outros dias de jogo em casa, e que consistiu nos seguintes parâmetros:

- hora para a concentração das jogadoras marcada para uma hora antes do início da partida;

- 5 minutos antes de se equiparem, há uma pequena conversa com a equipa técnica para saber o estado de espírito e físico das atletas;

- 10 minutos para equipar;

- aquecimento.

O aquecimento, na maioria dos jogos, tem a duração aproximada de 40 minutos e neste jogo manteve essencialmente a sua esquematização, que contemplou:

- exercício lúdico;

- aquecimento geral com corrida de baixa intensidade, alongamentos dinâmicos, trabalho proprioceptivo e por fim corrida com aumento de intensidade;

- aquecimento específico com trabalho de técnica individual, situações de posse de bola e finalização e contra-ataque.

Depois de efectuarem o aquecimento, as jogadoras recolheram ao balneário e vestiram o resto do equipamento de jogo; de seguida foi dado início à prelecção. A prelecção dividiu-se em duas partes, em que a primeira parte teve por base uma conversa onde se lembraram os aspectos que as jogadoras tinham que ter em atenção em relação à equipa adversária. A segunda parte da prelecção consistiu no visionamento do filme elaborado.

A escolha de equipa inicial baseou-se nos seguintes pressupostos:

- imprimir velocidade nas transições de jogo;

- rápida recuperação defensiva;

- atitude agressiva na recuperação da bola;

- boa leitura de jogo;

- confiança em situações de 1x1;
- capacidade de resiliência;
- boa condição física.

Para o início de jogo foi pedido à capitã que optasse pela bola caso ganhasse o sorteio, pois para esta situação a equipa tinha preparado um esquema tático, na medida em que queríamos causar à equipa adversária um sentimento de insegurança logo no princípio de jogo.

5. PLANIFICAÇÃO TÁCTICA

O aspecto tático do jogo de futebol/futsal manifesta-se nas relações de cooperação/oposição, fundamentadas nos aspectos estratégico-táticos do jogo e consolidadas entre colegas e adversários (Garganta, 2000; Garcia, 2008 e Castelo, 2009).

Castelo (2009) define a planificação tática como sendo a vertente prática da planificação conceptual e da planificação estratégica.

De acordo com vários autores o carácter funcional da planificação tática no decorrer do jogo tem como objectivos aumentar a organização da equipa, aplicar acções tático-técnicas em situações específicas, introduzir elementos que possam alterar a dinâmica do jogo e manter uma cadência de jogo favorável à equipa (Garganta, 2000; Braz, 2006; Lopez, 2007; Castelo, 2009). Por outro lado, a planificação tática contempla também respostas a factores de jogo, tais como: o resultado do jogo, o tempo de jogo, as alterações táticas na equipa adversária, o ambiente de jogo e as características das jogadoras adversárias (Cid et al., 2002).

A planificação tática baseia-se na decisão eficiente dos jogadores em relação aos problemas criados pelas constantes e variáveis situações de jogo, de forma a atingir os objectivos pré-definidos nesse jogo (Garganta, 2000; Castelo, 2009). Segundo Castelo (2009) os limites impostos para a resolução dos problemas durante o tempo de jogo baseiam-se em quatro parâmetros essenciais, que são: as *capacidades individuais e colectivas*, as quais conjugam os factores de preparação em termos físicos, táticos, técnicos e psicológicos, de modo a maximizar as características individuais e colectivas da equipa; a *adaptação ao modelo de jogo adversário*, que se traduz no conhecimento do modelo de jogo da equipa adversária possibilitando a criação de respostas pré-definidas a determinadas situações de jogo, com o intuito de explorar as lacunas das adversárias; o *nível de preparação da equipa*, que se refere a relação estabelecida entre o nível de formação e de desenvolvimento da equipa com a qualidade dos pressupostos da preparação conceptual e estratégica; e a *preparação e qualidade do treinador*, que consiste no conhecimento que o treinador tem não só da sua equipa e dos objectivos que delineou para o confronto, mas também da equipa adversária, por forma a pré-

elaborar planos mentais de acção para os possíveis constrangimentos que possam acontecer ao longo do jogo.

5.1. DIRECÇÃO DA EQUIPA DURANTE A COMPETIÇÃO

A execução dos objectivos traçados para um determinado confronto resulta do desempenho eficiente dos jogadores em termos colectivos, que traduz o nível de preparação da equipa, e de uma conduta assertiva por parte do treinador, que restringe as linhas de orientação geral e determina as funções tácticas a cada jogador dentro da organização dinâmica da equipa, uma vez que estas vão fomentar um conjunto de comportamentos táctico-técnicos (Lopez, 2007 e Castelo, 2009). As linhas de orientação dadas pelo treinador vão ajudar os jogadores na estabilização ou remodelação de comportamentos, de forma a adequá-los em função dos diversos contextos de jogo (Garganta, 2000; Castelo, 2009).

De acordo com Castelo (2009), a orientação de uma equipa durante a competição baseia-se na operacionalização das medidas de orientação do treinador com o intuito de otimizar os comportamentos táctico-técnicos individuais e colectivos. Estas medidas têm que se basear nas seguintes premissas: só é possível dirigir uma equipa se esta está predisposta a ser dirigida pelo treinador; só é possível dirigir uma equipa quando se empregam directrizes apropriadas acompanhadas por meios adequados; só é possível dirigir uma equipa quando se conhece as necessidades individuais de cada atleta e posteriormente englobá-las nas necessidades da equipa; e só é possível dirigir uma equipa se o treinador souber observar e ouvir.

O treinador quando assume o papel de líder tem que saber gerir e potenciar as relações entre as atletas da equipa, preservando as características individuais de cada uma (Franco, 2000 e Garcia, 2008).

Neste sentido, durante o processo de treino enquanto responsável pela equipa não me limitei apenas a desempenhar o papel de treinador, uma vez que para orientar um grupo é preciso primeiro conhecê-lo nas suas individualidades. Ao longo do tempo foram criados laços de amizade dentro e fora do contexto de jogo/treino, o que proporcionou uma transmissão faseada da minha visão enquanto treinador de como deveria ser equipa. Em simultâneo

foram ouvidas as opiniões de cada atleta sobre o que pensavam como deveria ser uma equipa. Deste modo, ganhei a confiança de todas as atletas, demonstrando-lhes a importância que cada uma tinha no seio do grupo e no decorrer do jogo, assim como consegui construir uma identidade de equipa, com a qual todas se conseguissem identificar com um sentimento de pertença e responsabilidade e para conseguir fortalecer ainda mais esse sentimento contei com as boas prestações desportivas realizadas.

Dirigir uma equipa durante a competição não é tarefa fácil, em que a primeira dificuldade passa pela “obrigatoriedade” de observar em simultâneo duas equipas em confronto. Esta necessidade conduziu a que a equipa técnica repartisse as tarefas de observação/análise.

Garganta (2000), Lopez (2007) e Castelo (2009) afirmam que é o dever do treinador, ao longo do período de jogo, realizar os reajustamentos e alterações ao plano de jogo da equipa quer a nível da sua estrutura, funcional e estratégico/tático. Todo o pensamento e modo de actuar do treinador devem ter em conta seis pressupostos essenciais. O primeiro passa por *analisar* sistematicamente o sistema de jogo, o método de jogo, os processos ofensivos e defensivos da equipa adversária, de modo a verificar se as informações recolhidas são congruentes com as informações dadas antes do início do jogo (Castelo, 2009). No meu caso, enquanto treinador realizo uma observação global das equipas, onde analiso o modo como cada equipa se posiciona no campo, que atitude apresenta, as movimentações táticas, a organização defensiva e ofensiva e identifico as jogadoras mais fortes e as menos hábeis. O treinador adjunto centra-se mais nos momentos de transição e nas tomadas de decisão realizadas pelas atletas, nos reajustes nas disposições ofensivas e defensivas, enquanto que o delegado de jogo efectua a recolha de dados estatísticos da equipa, de modo a recolher um maior número de informação adicional ao treinador durante os tempos de desconto e intervalo. O segundo pressuposto é a *constatação* do cumprimento do plano de jogo pela nossa equipa através da análise da sua funcionalidade geral e específica que favorecerá um rendimento idêntico, ou não, com os objectivos traçados para o jogo. O terceiro pressuposto é *informar* a equipa ou atletas através de palavras ou sinais anteriormente acordados, os quais expressam adaptações pontuais do plano de jogo ou então relembrar às jogadoras as suas tarefas e missões

táticas. Segundo Braz (2006) devido ao facto do futsal ser um desporto com um alto nível de intensidade e que requer das atletas um máximo de concentração possível, toda a informação que é transmitida tem que ser clara, sucinta e o mais completa possível, de modo a que não haja lugar para possíveis interpretações mal feitas. O quarto pressuposto refere-se ao *dar feedbacks positivos* às jogadoras mais instáveis emocionalmente e menos experientes, para encorajar as atletas; por outro lado, deverá ser inflexível com as jogadoras quando estas demonstram falta de empenho e de atitude. Mais importante do que dar feedbacks positivos, enquanto treinador tento transmitir algumas críticas construtivas, de modo a obrigar as jogadoras a repensar no que fizeram de mal e a agirem activamente contra o erro; para além disto tento transmitir confiança, atitude e calma quando a equipa se depara com situações de alguma pressão ou hostilidade. Outro aspecto bastante utilizado por mim enquanto treinador é “obrigar” as suplentes a transmitirem feedbacks de correcção posicional às colegas que estão dentro de campo, uma vez que este comportamento não só obriga a uma atenção constante para quem está de fora como cria também um verdadeiro espírito de grupo. O quinto pressuposto será *evitar qualquer tipo de comentários depreciativos* para com as jogadoras da equipa adversária e sua estrutura técnica, para com o árbitro da partida, tal como não culpabilizar ou realizar comentários com o intuito de humilhar a erros de jogadoras da nossa equipa. Por fim, o sexto pressuposto refere-se ao *ajustar a equipa* às alterações introduzidas pelo treinador adversário por meio de modificações posicionais, alteração de esquemas tácticos, entrada de jogadoras suplentes, entre outros, de modo a manter ou aumentar a sua prestação desportiva da equipa, que se traduz numa resposta eficaz às modificações funcionais da equipa adversária (Castelo, 2009).

Por outro lado, a distribuição de tarefas na equipa técnica permite ao treinador e à restante equipa técnica estabelecer uma linha de observação, em que definem uma rotina de análise que permite retirar e seleccionar a informações essenciais, de forma a poder haver uma capacidade de resposta mais eficaz por parte da equipa.

Segundo Castelo (2009), é na prontidão da observação/análise e da tomada de decisão do treinador que depende parte do sucesso de uma equipa durante um determinado confronto.

5.2. DIRECÇÃO DA EQUIPA DURANTE OS INTERVALOS E DESCONTOS DE TEMPO

Garganta (2000) e Cid e colaboradores (2002) referem que o intervalo de jogo é uma fase de tempo em que o treinador tem a seu cargo um conjunto de medidas a tomar destinadas à sua equipa. Estas medidas têm como objectivo fundamental: criar condições favoráveis à recuperação das atletas; informar, reajustar ou modificar comportamentos, atitudes e estrutura de jogo, de modo a que a equipa consiga manter ou melhorar a sua prestação desportiva na segunda parte (Castelo, 2009).

Neste sentido, logo após a indicação do árbitro para o final da 1ª parte, a equipa inicia uma rotina pré-estabelecida que consiste nos seguintes passos: 1 - o delegado de jogo sensivelmente a 1 minuto do fim da 1ª parte entrega ao treinador a ficha de observação de jogo; 2 - ao apito do árbitro, o delegado de jogo informa o mesmo que a equipa vai permanecer no recinto de jogo durante o intervalo; 3 - após o apito do árbitro as jogadoras e equipa técnica dirigem-se para um canto do terreno de jogo; os primeiros cinco minutos do intervalo são destinados para a recuperação das jogadoras do esforço feito e para reposição de líquidos, neste caso através da ingestão de bebidas energéticas que mencionamos no início deste relatório. Durante este período de descanso, a equipa técnica realiza uma pequena reunião para dialogar sobre as informações recolhidas e decidir qual serão os pontos essenciais a serem melhorados, tal como a alterar e a modificar situações e comportamentos tácticos que possam na 2ª parte dar vantagem à equipa; 4 - após o tempo de descanso, o treinador dá início à palestra, caracterizada por frases curtas, instruções de fácil assimilação, modificar ou manter os comportamentos tácticos da equipa e reforçar comportamentos e a autoconfiança das jogadoras e das suas potencialidades. Durante a palestra são recriados, no *strategy board*, as situações de jogo mais importantes quer da nossa equipa quer da equipa adversária, que aconteceram durante a 1ª parte, para que haja uma melhor compreensão das informações dadas. Com a utilização do *strategy*

board transmitimos e esclarecemos as alterações individuais/colectivas nos processos defensivos e colectivos da equipa para a 2ª parte; 5 - depois da palestra o treinador anuncia a equipa que irá iniciar a 2ª parte; 6 - no fim a equipa reúne-se em torno da equipa técnica a qual reforça a ideia que o jogo só termina quando o árbitro apitar e que, independentemente do resultado ninguém pode desistir do objectivo do jogo porque não faz parte da identidade da equipa.

Em relação aos descontos de tempo, estes contemplam os três objectivos, em que dois deles são idênticos aos do intervalo acima referidos, enquanto que o terceiro prende-se com o aspecto puramente estratégico, nomeadamente o usar o desconto de tempo nas situações em que é necessário quebrar o ímpeto da equipa adversária ou ainda em situações de carácter tático em que não é fiável transmitir informações no decorrer normal do jogo e é necessário um reajuste rápido da equipa.

A utilização do desconto de tempo é sempre um acto ponderado por mim enquanto treinador, na medida em que é preciso analisar vários factores de jogo, tais como: respeito ao plano de jogo; comportamento individual e colectivo nos processos defensivos e ofensivos; nível de gravidade dos erros cometidos; dominância no jogo; tempo de jogo; atitude das atletas; nível de cansaço da equipa; e resultado. Após a análise rápida destes factores, existe uma consulta breve aos restantes elementos da equipa técnica de modo a elaborar uma representação mental sobre a esquematização da informação a transmitir durante o desconto de tempo.

5.3. DIRECÇÃO DA EQUIPA DEPOIS DA COMPETIÇÃO

Logo após o apito final do jogo e, independentemente do resultado alcançado, as jogadoras e equipa técnica reúnem-se e cumprimentam-se. Seguidamente, e com a capitã à frente do grupo vão cumprimentar a equipa adversária e público. Após estes dois momentos, a equipa reúne-se e é compartilhado o sentimento resultante do desfecho final do jogo, quer seja de desânimo quer de alegria.

Por outro lado, no final do jogo são observados algum ou alguns casos de lesão, e, por fim, o treinador realiza um pequeno balanço do jogo em função do rendimento alcançado pela equipa. O balanço efectuado não incide no resultado alcançado, enquanto vitória, empate ou derrota por parte da equipa, mas sim na atitude e comportamento que o grupo demonstrou durante todo o jogo. Após esta pequena conversa as jogadoras realizam alongamentos e dirigem-se para o balneário.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A realização do relatório de estágio permitiu a operacionalização e a reflexão da época desportiva 2010/2011 da equipa GDCRZSC.

Enquanto treinador de jovens atletas, revejo-me na premissa de que para alcançar patamares superiores ao nível da prestação desportiva deve existir um raciocínio muito claro de como queremos que a nossa equipa jogue e, conseqüentemente, saber como treinar e intervir para chegar a esse objectivo. Esse princípio deve ser atingido independentemente da metodologia de treino utilizada (Castelo et al., 2000).

Por outro lado, ao falarmos do treino na formação desportiva de crianças e jovens, estamos a abordar um processo provido de grande complexidade, devido essencialmente à variabilidade de idades dos atletas e por se encontrarem em diferentes períodos de crescimento e desenvolvimento, que se traduz em diferentes níveis de maturação biológica e psicológica (Bota & Colibaba-Evulet, 2001; Weineck, 2004)

Neste sentido, entendo que existem pontos importantes na operacionalização do processo de treino, pontos que fomos mencionando ao longo do relatório de estágio.

O primeiro ponto refere-se à criação de um Modelo de Jogo. Para isso o treinador tem que conhecer a modalidade em si e as suas especificidades, para que depois consiga de forma coerente definir os princípios/comportamentos que quer que a sua equipa tenha nos diferentes momentos do jogo, tal como o papel que as jogadoras têm que ter nessas mesmas situações (Oliveira, 2004; Lopez, 2007).

O segundo ponto refere-se ao modo como a equipa técnica transmite esses princípios/comportamentos do Modelo de Jogo às jogadoras. Para que informação seja percebida e assimilada de forma correcta, esta tem que ser transmitida de forma coerente e consistente com a realidade vivenciada. Ou seja, o treinador para que no futuro consiga ter uma equipa à imagem do Modelo de Jogo por si idealizado terá que agir na ocasião certa, assim como corrigir, evidenciar e promover os comportamentos desejados (Lopez, 2007).

Após uma boa estruturação das ideias de jogo e posterior transmissão, existem outros parâmetros que organizam o processo de treino. Ao longo deste

relatório, mais concretamente, na operacionalização de todo o processo de treino, quer seja na planificação dos mesociclos, dos microciclos quer das unidades de treino e dos exercícios surgiram algumas questões relacionadas com flexibilidade dos conteúdos a abordar, na medida que todo o processo de treino é regulado pela realidade competitiva em que a equipa se insere.

No seu início da época desportiva devido à entrada de novas atletas, a equipa GDCRZSC teve dificuldade na assimilação e operacionalização de conteúdos mais simples de treino/jogo. Este ligeiro contratempo fez com que ajustássemos os conteúdos à realidade da equipa, conduzindo a equipa técnica a uma progressão dos conteúdos de forma mais espaçada e a um ajustamento do treino à evolução das jogadoras ao longo da época.

Após realizar uma reflexão sobre a época desportiva, posso referir que muitos dos exercícios utilizados pela equipa técnica basearam-se em exercícios metaespecializados, de modo a criar o aparecimento de um número elevado de comportamentos pretendidos, como a finalidade de se tornarem hábitos e aparecerem de uma forma natural e rápida em jogo. Por outro lado, os exercícios padronizadores foram aplicados como sendo o final de uma progressão complexa, na qual eram aplicados exercícios tácticos de elevado grau de exigência. Nestes exercícios a dificuldade era imposta através da variação do número de atletas activas durante o exercício, o espaço em que este era desenvolvido e o tempo que era estabelecido para a realização do mesmo. Estes factores originam uma dinâmica complexa na realização do exercício e a uma constante comunicação entre as jogadoras de modo a obterem sucesso na execução do mesmo.

O microciclo padrão elaborado contemplava um aumento na complexidade dos conteúdos abordados durante os exercícios, pois acredito que desta forma a equipa técnica consiga de forma natural analisar individualmente e colectivamente a evolução das jogadoras e da equipa durante as unidades de treino semanais. De salientar que a dinâmica do microciclo padrão foi sempre a mesma e o que pode variar são os objectivos que poderão aparecer dentro dos problemas apresentados no jogo.

O balanço que posso auferir da época desportiva 2010/2011 é bastante positivo, no entanto houve aspectos que não foram atingidos na sua plenitude, como a normalização de prestação desportiva, a capacidade de concentração em ambientes menos favoráveis e os níveis de autoconfiança, que eram bastante instáveis. A conjugação destes factores reflecte-se em termos classificativos, onde atingimos o objectivo mínimo proposto, o 5º lugar. Em termos assertivos, as jogadoras conseguiram formar um grupo coeso, que assimilou de forma bastante positiva o Modelo de Jogo pretendido, desenvolvendo uma identidade própria, mostrando sempre uma atitude e comportamento muito competitivo, tal como uma entreajuda muito boa nas situações mais complicadas.

Em suma, a realização deste relatório além de explanar a época desportiva da equipa GDCRZSC, pretendeu ser um contributo positivo no “mundo” do futsal feminino, nomeadamente ao nível da formação de jovens atletas. O trabalho desenvolvido na equipa GDCRZSC pretende continuar a inovar e potenciar o desenvolvimento da modalidade no concelho da Lourinhã.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Alcázar, A. (2001). El fútbolsala en los médios de comunicación In: J. Igea (Coordenador), *El fútbolsala pasado, presente y futuro. La evolución de las reglas, la técnica y los sistemas de juego*, 59-73. Madrid: Gymnos Editorial Deportiva.
- Araújo, D. (2007). Fundamentos do treino da tomada de decisão em desportos colectivos com bola. In Tavares, F., Graça, A. & Garganta, J. (Eds.), 1º Congresso internacional de jogos desportivos – Olhares e contextos da performance da iniciação ao rendimento. Porto: Faculdade de Desporto. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*, 2007, 7(1).
- Barbero, J. C. (2002). Desarrollo de un sistema fotogramétrico y su sincronización de los registros de frecuencia cardíaca para el análisis de la competición en los deportes de equipo. Una aplicación práctica en fútbol sala. *Tesis Doctoral*. Universidad de Granada.
- Böhme, M. T. S. (2000). O treinamento a longo prazo e o processo de detecção, seleção e promoção de talentos esportivos. *Revista Brasileira de Ciências do Esporte*, 21, 4-10.
- Bompa, T. (2002). *Periodization: Theory and methodology of training* (4ª Edição). Iowa: Kendall/Hunt.
- Bompa, T.O. (1995). *From childhood to champion athlete*. Toronto: Veritas Publishing Inc.
- Bota, I. & Colibaba-Évulet, D. (2001). *Jogos desportivos colectivos - teoria e metodologia*. Lisboa: Edições Piaget.
- Braz, J.G. (2003). *Análise sistemática do jogo*. Lisboa: Associação Nacional de Treinadores de Futsal – Curso Nível I.

- Braz, J.G. (2006). *Organização do Jogo e do Treino em Futsal. Estudo comparativo acerca das concepções de treinadores de equipas de rendimento superior de Portugal, Espanha e Brasil*. Dissertação de Mestrado. Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física, Universidade do Porto.
- Carling, C., Williams, M., & Reilly, T. (2005). *Handbook of soccer match analysis. A systematic approach to improving performance*. London: Routledge.
- Castelo, J. (1996). *Futebol - A organização do jogo: como entender a organização dinâmica de uma equipa de futebol e a partir desta compreensão como melhorar o rendimento e a direcção dos jogadores e da equipa*. Lisboa: Edição do autor.
- Castelo, J., Barreto, H. Alves, F., Santos, P.; Carvalho, J.; Vieira, J. (2000). *Metodologia do treino desportivo*. Lisboa: Edições FMH.
- Castelo, J. (2002). *O Exercício de treino desportivo. A Unidade lógica de programação e estruturação do treino desportivo*. Lisboa: Edições FMH.
- Castelo, J. (2003). *Futebol – guia prático de exercícios de treino*. Lisboa: Edição Visão e Contextos.
- Castelo, J. (2009). *Futebol, organização e dinâmica de jogo (3ª Edição)*. Lisboa: Centro de Estudos de Futebol da Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias.
- Ferreira, A. (2007). *Ensinar os jovens a jogar... a melhor solução para a aprendizagem da técnica e da tática*. Lisboa: Edições FMH.
- Filin, V. P. & Volkov, V. M. (1998). *Seleccção de talentos nos desportos*. Londres: CID.

- Floro Sanz, B. (2004). Recursos del entrenador para la dirección del equipo durante el desarrollo del partido. *Training*, 105, 16 – 27.
- Franco, G. S. (2000). *Psicologia no esporte e na atividade física: uma coletânea sobre a prática com qualidade*. São Paulo: Editor Manole.
- Garcia, B. (2008). *El entrenamiento táctico*. Revista Profesional de Fútbol e Fútbol-Sala. Consultado a 20 de Agosto de 2011. Disponível em: <http://www.futbol-tactico.com/archivo-futbol-sala>
- Garganta, J. (1997). *Modelação táctica do jogo de futebol. Estudo da organização da fase ofensiva em equipas de alto rendimento*. Dissertação de Doutoramento. Faculdade de Ciências de Desporto e de Educação Física, Universidade do Porto.
- Garganta, J. (1998). Analisar o jogo nos jogos desportivos colectivos – Uma preocupação comum ao treinador e ao investigador. *Horizonte*, XIV, 83: 7-14.
- Garganta, J. (2000). O Treino da táctica e da estratégia nos jogos desportivos colectivos. In horizontes e orbitas no treino dos jogos desportivos. *Entrenamiento Deportivo*, XIV (2), 5 –14.
- Garganta, J. (2001). *A análise do jogo em futebol, percurso evolutivo e tendências, em estudo dos jogos desportivos. Concepções, metodologias e instrumentos*. Porto: Edições Centro de Estudos de Jogos Desportivos, Faculdade de Ciências de Desporto e de Educação Física, Universidade do Porto.
- Garganta, J., Marques, A. & Maia, J. (2002). Modelação táctica do jogo de futebol. Estudo da organização da fase ofensiva em equipas de alto rendimento. In J. Garganta; A. Suarez & C. Peñas (Eds.), *A Investigação em Futebol. Estudos Ibéricos* (pp. 51-66). Porto: Edições Centro de

Estudos de Jogos Desportivos, Faculdade de Ciências de Desporto e de Educação Física, Universidade do Porto.

Garganta, J. (2003). Fútbol: del juego al entrenamiento, del entrenamiento al juego. *Training Fútbol*, 85, 14 – 17.

Garganta, J. (2008). *New trends of performance analysis in team sports. Bridging the gap between research, training and competition*. Conference presented to the Satellite Symposia of the European College of Sports Sciences. Lisboa: Sport Games Coaching and Performance.

Giradléz Díaz, A. (2003). Entrevista de metodología. *Training Fútbol*, 91, 8-15.

Guilherme Oliveira, J. (2004). *Conhecimento específico em futebol. Contributos para a definição de uma matriz dinâmica do processo ensino-aprendizagem/treino do jogo*. Dissertação de Mestrado. Faculdade de Ciências de Desporto e de Educação Física, Universidade do Porto.

Gomes, J. (2004). *Estudo da congruência entre a periodização do treino e os modelos de jogo, em treinadores de futebol de alto rendimento*. Dissertação de Mestrado. Faculdade de Ciências de Desporto e de Educação Física, Universidade do Porto.

Gonçalves, F., Mourão, P., & Aranha, Á. (2008). Ficha de Observação/Avaliação Motora - Ficha para verificação da qualidade de jogo dos alunos do 3º ciclo do ensino básico, nos jogos desportivos colectivos. *Revista de Desporto e Saúde da Fundação Técnica e Científica do Desporto*, 4(4), 81-90.

Horta, L. (2006). *Nutrição no Desporto* (3ª edição revista e aumentada). Lisboa: Editorial Caminho.

Hughes, M. & Bartlett, R. (2002). Editorial - Performance analysis. *Journal of Sports Sciences*, 20, 735-737.

- Júnior, D., Gaspar, A. & Siniscalchi, M. (2002). Análise estatística do desempenho técnico colectivo no basquetebol. *Lecturas Educación Física y Deportes. Revista digital*, 49. 24-35.
- Kalman, D. S. & Campbell, B. (2004). Sports Nutrition: What the Future May Bring. *Sports Nutrition Review Journal*. 1(1), 61-66.
- Kreider, R. B., Almada, A. L., Antonio, J., Broeder, C., Earnest, C., Greenwood, M., Incledon, T., Kalman D. S., Kleiner, S. M., Leutholtz, B., Lowery, L. M., Mendel, R., Stout, J. R., Willoughby, D. S. & Ziegenfuss, T. N. (2004). *Sports Nutrition Review Journal*. 1(1), 1-44.
- Kerksick, C., Harvey, T., Stout, J., Campbell, B., Wilborn, C., Kreider, R., Kalman D., Ziegenfuss, T., Lopez, H., Landis, J., Ivy, J. L. & Antonio J. (2008). International Society of Sports Nutrition position stand: Nutrient timing. *Journal of the International Society of Sports Nutrition*, 5(17), 1-12.
- Konzag, I (1983). A formação técnico-táctica nos jogos desportivos colectivos. *Treino Desportivo*, 19, 27-37.
- Lanaro Filho, P., Böhme, M. T. S. (2001). Detecção, seleção e promoção de talentos esportivos em ginástica rítmica desportiva: Um estudo de revisão. *Revista Paulista de Educação Física*, 5, 154 – 168.
- Leal, M. & Quinta, R. (2001): *O treino no futebol – uma concepção para a formação*. Braga: Edições APPACDM.
- Lopez, V. (2007). *El entrenamiento táctico según Venancio López*. *Revista Profesional de Fútbol e Fútbol-Sala*, 5, 26-36.
- Lozano Cid, J. (1999). The State of the game. *Technical Report of UEFA Futsal Championship*, 7-8.

- Lozano Cid, J., Gutierrez, S., Rodrigo, M., Candelas, J. & Barrio, E. (2002). *Táctica en alta competición. Madrid: Federación Madrileña de Fútbol-Sala.*
- Maçãs, V. & Brito, J. (2000). *Os factores de jogo em futebol.* Vila Real: Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro.
- Malina, R. M. (1988). *Biological maturity status of young athletes. Young athletes, biological, psychological and educational perspectives.* Champaign: Human kinetics.
- Marques, A. T. & Oliveira, J. M. (2001). O treino dos jovens desportistas. Actualização de alguns temas que fazem a agenda do debate sobre a preparação dos mais jovens. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*, 1, 130-137.
- Melo, R.S. (2004). *Futsal.* Revista Sprint. 4ª edição. Rio de Janeiro.
- Morris, T. (2000). Psychological characteristics and identification in soccer. *Journal of Sports Sciences*, 18, 715-726.
- Mosquera, Isidro Grela. (2009). Revista Profesional de Fútbol e Fútbol-Sala (edición 21). Consultado a 20 de Agosto de 2011. Disponível em: <http://www.futbol-tactico.com/archivo-futbol-sala>
- Mosquera, Isidro Grela. (2009). Revista Profesional de Fútbol e Fútbol-Sala. (edición 24). Consultado a 20 de Agosto de 2011. Disponível em: <http://www.futbol-tactico.com/archivo-futbol-sala>

- Oliveira, L. M. (1998). *Perfil de actividade do jovem jogador de Futsal/Cinco. Um estudo em atletas juvenis masculinos*. Dissertação de Mestrado. Faculdade de Ciências de Desporto e de Educação Física, Universidade do Porto.
- Osimani, R. (2004a). Sistema Especial. *Nuovo Calcio*, 136, 164-169.
- Pino Ortega, J. & Ibáñez Godoy, S. (2002): Desarrollo y aplicacion de una metodologia observacional para el analisis descriptivo de los medios tecnico/tacticos del juego en futbol. In *A Investigacao em futebol. Estudos Ibericos*. J. Garganta; A.Suarez; C. Penas (Eds.), pp: 103-112. Faculdade de Ciências de Desporto e de Educação Física, Universidade do Porto.
- Platonov, V. N. & Fessenko, S. L. (1998). *Los sistemas de entrenamiento de los mejores nadadores del mundo*. Barcelona: Paidotribo.
- Pino Ortega, J. (2000). *La observación en los deportes de equipo*. Lecturas Educación Física y Deportes, Revista digital. Consultado a 29 de Agosto de 2011. Disponível em: <http://www.efdeportes.com/efd18a/dequipo.htm>
- Proença, J. (1982). Metodologia do treino desportivo. Problemática e problematização. *Ludens*, 6 (3), 39-44.
- Proença, J. (1998). A identidade do treino de jovens, da ética à metodologia. *Revista Treino Desportivo*, 1(3), 11-14.
- Raposo, V. (2002). *O planeamento do treino desportivo – Desportos individuais*. Lisboa: Edições Caminho.
- Ribeiro, P. (2009). *A observação como ponto de partida para uma análise pormenorizada das características das equipas adversárias*. Dissertação de Mestrado. Faculdade de Ciências de Desporto e de Educação Física, Universidade do Porto.

- Rodrigues, J. (2008). La Preparacion Fisica del Futbol Sala. Revista Profesional de Futbol e Futbol-Sala. Consultado a 29 de Agosto de 2011. Disponível em: <http://www.futbol-tactico.com/archivo-futbol-sala>
- Sampedro, J. (1997). *Futbol sala las acciones del juego*. Análisis metodológico de los sistemas de juego. Madrid: Ed Gymnos Editorial.
- Silva, G. (2005). *Talento esportivo: Estudo de Indicadores Somatomotores na Seleção de Jovens Escolares*. Dissertação de Mestrado. UFRS, Porto Alegre-RG.
- Silva, P. Oliveira (2006). *Análise do jogo em futebol. Um estudo realizado em clube da Liga Betandwin.com*. Dissertação de Mestrado. Faculdade de Motricidade Humana, Universidade Técnica de Lisboa.
- Souza, P. R. (2002). *Validação de teste para avaliar a capacidade de tomada de decisão e o conhecimento declarativo em situações de ataque no Futsal*. Dissertação de Mestrado. Universidade Federal de Minas Gerais. Escola de Educação Física, Fisioterapia e Terapia Ocupacional.
- Velasco Tejada, J. & Lorente Peñas, J. (2003). *Entrenamiento de base en Fútbol Sala*. Barcelona. Editorial Paidotribo.
- Vila, P. V. (2009). *El entrenamiento de la potencia anaeróbica láctica a traves de tareas de distintos niveles de aproximación a la competición*. Revista Profesional de Futbol-Sala (edicion 29). Consultado a 29 de Agosto de 2011. Disponível em: <http://www.futbol-tactico.com/archivo-futbol-sala>
- Voser, R. (2001). *Futsal. Princípios técnicos e táticos*. Rio de Janeiro. Sprint.
- Weineck, J. (1999). *Treinamento ideal*. São Paulo: Editor Manole.
- Williams, A. & Reilly, T. (2000). Talent identification and development in soccer. *Journal of Sports Sciences*, 18, 657-667.