

VITOR EMANUEL SARAIVA DO COUTO

**Relatório Final de Estágio na
Equipa de SUB-15 do SPORT LISBOA E BENFICA -
Época Desportiva 2015/ 2016**

Orientador: Professor Doutor Luís Massuça

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

**Lisboa
2017**

VITOR EMANUEL SARAIVA DO COUTO

**Relatório Final de Estágio na
Equipa de SUB-15 do SPORT LISBOA E BENFICA -
Época Desportiva 2015/ 2016**

Relatório final de estágio apresentado para a obtenção do Grau de Mestre em Treino Desportivo com especialização na área de futebol, em provas públicas conferido pela Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias, no dia 17/03/2017, perante o júri, nomeado pelo Despacho de Nomeação n.º: 65/2017, de 10 de Fevereiro, com a seguinte composição:

Presidente:

Professora Doutora Sofia Cristina Carreiras Fonseca

Orientador:

Professor Doutor Luís Miguel Rosado da Cunha Massuça

Arguente:

Professor Doutor António Manuel Marques de Sousa Alves
Lopes

Co-Orientadora:

Professora Helena Margarida dos Santos e Costa

Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias

Faculdade de Educação Física e Desporto

Lisboa

2017

Agradecimentos

A realização deste trabalho foi fruto de muito apoio fornecido por um conjunto de pessoas, que com elas a elaboração do mesmo foi-me facilitada. Por isso agradeço:

À Professora Helena Costa, orientadora de Mestrado, que sem a sua paciência, competência e receptividade seria impossível realizar este relatório com a qualidade desejada.

Ao Professor Doutor Luís Massuça, pela disponibilidade em apresentar-se como orientador científico legal.

Ao meu agregado familiar, pela compreensão e preocupação em relação ao meu trabalho, face a tantas horas investidas na realização do mesmo.

Ao Sport Lisboa e Benfica não só pela disponibilidade na recolha de todos os dados e documentos, mas também pela facilidade com que sempre me apoiou a nível de recursos humanos, espaciais e logísticos para desenvolver este relatório.

Aos meus colegas e amigos da equipa técnica, nomeadamente, ao Luís Nascimento, André Matos, Hugo Ribeiro, Ruben Soares e Mário Vieira, que foram um apoio diário para a concretização deste mestrado, assim como à restante estrutura do Sport Lisboa e Benfica, onde também incluo o “Team Manager” da equipa de sub-15, o Sr.º Manuel Gomes, que foi muito importante na recolha de dados e informações.

A todos os atletas que fizeram parte desta época desportiva, esperando ter contribuído para o seu crescimento pessoal e profissional, da mesma forma que contribuíram para o meu.

Aos meus colegas de curso, pelo auxílio ao nível da bibliografia e opiniões que me forneceram para a realização deste projecto.

A todos aqueles que não mencionei, mas que foram igualmente importantes para a concretização deste trabalho.

Resumo

O presente trabalho visa a elaboração de um relatório de estágio para a conclusão final do curso e, a respetiva obtenção do grau de Mestre em Treino Desportivo, ministrado pela Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias.

Este relatório foi efetuado na equipa de Sub-15 do Sport Lisboa e Benfica (descrita pela sigla SLB), ao longo da época desportiva 2015/2016, dentro de um contexto de futebol formação (Área de Especialização).

Os objectivos que são apresentados no desenvolvimento deste relatório visam a descrição, análise e interpretação do modelo de jogo adoptado (descrita pela sigla MJA), a definição e apresentação dos mesociclos, microciclos e unidades de treino (padrão), a análise dos métodos de treino desenvolvidos face ao modelo de jogo adoptado pela equipa, bem como a sua predominância ao longo da época desportiva.

Em termos pessoais, serviu essencialmente para experienciar uma realidade estrutural, organizativa e competitiva diferente, para adquirir mais saberes práticos em contexto de treino e jogo e desempenhar funções de interligação com a BENFICA LAB (análise).

Para a concretização dos objectivos mencionados anteriormente, irá ser apresentado neste documento de forma quantitativa os resultados obtidos, convergindo esses conteúdos abordados na revisão da literatura efetuada, assim como o seu enquadramento no contexto de actuação específico que caracterizou este grupo de trabalho ao longo da época desportiva.

Palavras-chave: Modelo de jogo adoptado, futebol e métodos de treino

Abstract

The present work aims at the elaboration of an internship report for the final conclusion of the course and the respective attaining of the degree of Masters in Sport Training, by the Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias.

This document an intership in the Sport Lisboa and Benfica U-15 team (described by the acronym SLB), throughout the 2015/2016 sports season, within the context of football training (Specialized Area).

The objectives that are presented in the development of this report are the description, analysis and interpretation of the adopted game model, the definition and presentation of mesocycles, microcycles and training units (standard), the analysis of training methods developed in the face of the game model adopted by the team, as well as its predominance throughout the sporting season.

In personal terms, it served essentially to experience a different structural, organizational and competitive reality, to acquire more practical knowledge in training and play context and to perform interconnection functions with BENFICA LAB (analysis).

In order to achieve the goals set above, results obtained will be presented in this document a quantitative way, converging those contents addressed in the bibliography , as well as contextualizing it in the specific group that characterized this working group throughout the sporting season.

Key words: Adopted game model, football and training methods

Lista de abreviaturas

AD – Ala Direito
AE – Ala Esquerdo
CC – Corredor Central
CLD – Corredor Lateral Direito
CLE – Corredor Lateral Esquerdo
DC's – Defesas Centrais
DCD – Defesa Central do Lado Direito
DCE – Defesa Central do Lado Esquerdo
DL's – Defesas Laterais
DLD – Defesa Lateral Direito
DLE – Defesa Lateral Esquerdo
ET's – Esquemas Táticos
GR – Guarda-Redes
MC – Médio Centro
MEP – Métodos Específicos de Preparação
MI's – Médios Interiores
MID – Médio Interior Direito
MIE – Médio Interior Esquerdo
MJA – Modelo de Jogo Adoptado
MPB – Manutenção Posse de Bola
MPG – Métodos de Preparação Geral
MEPG – Métodos Especificos de Preparação Geral
PL – Ponta-de-Lança
PPB – Perda da Posse de Bola
RPB – Recuperação Posse de Bola
SD – Setor Defensivo
SLB – Sport Lisboa e Benfica
SM – Sector Médio
SO – Setor Ofensivo
VCJ – Variação do Centro de Jogo

Índice Geral

Agradecimentos.....	3
Resumo.....	4
Abstract.....	5
Lista de abreviaturas.....	6
Índice de tabelas.....	10
Índice de figuras.....	12
Introdução.....	13
Capítulo I – Enquadramento do Clube e da Equipa na época desportiva 15/16.....	15
1. Caracterização Geral do Clube.....	16
1.1. Enquadramento ao Modelo Organizativo do Escalão.....	18
1.2. Organigrama do Escalão de Iniciados do SLB.....	22
1.3. Iniciados – Organização.....	24
1.4. Caracterização do contexto competitivo.....	25
1.5. Caracterização da Equipa Técnica.....	26
1.6. Caracterização do Plantel/Jogadores.....	27
1.7. Registo de Jogos do Campeonato.....	28
1.8. Registo de Jogos Particulares.....	29
1.9. Registo de Jogos em Torneios.....	30
1.10. Calendarização Anual.....	33
Capítulo II – Planificação Conceptual.....	34
2. Enquadramento Conceptual.....	35
2.1. Modelação do Jogo / Treino do Futebol.....	36
2.2. Modelo de Jogo – da conceção à acção.....	38
2.3. Planificação Conceptual e Planificação Estratégico-Táctica da equipa: interatividade contextual.....	43
2.4. Modelo de Jogo do SLB.....	44
2.4.1. Organização estrutural.....	45
2.4.2. Fases do Jogo.....	46

2.4.2.1. Organização Ofensiva.....	46
2.4.2.2. Organização Defensiva.....	54
2.4.2.3. Transição Ofensiva.....	58
2.4.2.4. Transição Defensiva.....	59
Capítulo III – Planificação Estratégica.....	61
3. Enquadramento Estratégico.....	62
3.1. Modelo e Método de treino.....	62
3.2. Exercício de treino.....	64
3.3. Princípios para a aplicação dos exercícios de treino.....	65
3.4. Fatores Estruturais do exercício de treino.....	67
3.5. A especificidade / Modelação do exercício de treino.....	71
3.6. Taxonomia de classificação para os exercícios de treino de futebol.....	71
3.7. Mesociclo e Microciclo Padrão.....	80
3.7.1. Mesociclo Padrão.....	80
3.7.2. Objectivos do Mesociclo Padrão.....	81
3.7.3. Microciclo Padrão.....	82
3.7.4. Microciclo Semanal e Unidade de Treino.....	83
Capítulo IV – Planificação Táctica.....	88
4. Enquadramento Tático.....	89
4.1. Contexto da Planificação Táctica.....	90
4.2. O Jogo (protocolo).....	92
4.2.1. Concentração.....	92
4.2.2. Equipar.....	92
4.2.3. Palestra.....	92
4.2.4. Aquecimento.....	93
4.2.5. Últimos preparos para o jogo.....	94
4.2.6. Indicações do treinador durante o jogo.....	94
4.2.7. Intervalo de jogo.....	94
4.2.8. Substituições.....	94
4.2.9. Final da partida.....	95

Capítulo V – Apresentação dos Métodos de Treino	96
5. Análise Global – métodos de treino utilizados ao longo da época desportiva.....	97
5.1. Dimensão horizontal.....	97
5.2. Dimensão vertical.....	99
5.3. Análise Macro – período pré-competitivo e competitivo.....	111
5.4. Análise Micro – microciclos e unidades de treino (análise quantitativa e qualitativa).....	112
5.5. Conclusões.....	114
 Capítulo VI – Reflexões.....	 116
 Capítulo VII – Bibliografia.....	 121

Índice de tabelas

Tabela 1 – Etapas de preparação do jogador de Futebol.....	20
Tabela 2 – Organização do treino semanal para o escalão de iniciados.....	23
Tabela 3 – Caracterização dos jogadores que representam a equipa do SLB ao longo da época desportiva 15/16.....	27
Tabela 4 – Registo de Jogos do campeonato (resultados).....	28
Tabela 5 – Registo de Jogos Particulares (resultados, volume de jogo ind. e golos)....	29
Tabela 6 – Registo de Jogos no Torneio (Copenhaga).....	30
Tabela 7 – Registo de Jogos no Torneio (Bélgica).....	30
Tabela 8 – Registo de Jogos no Torneio (Holanda).....	31
Tabela 9 – Registo de Jogos no Torneio (Rússia).....	31
Tabela 10 – Registo de Jogos no Torneio (Cidade do Fundão).....	32
Tabela 11 – Calendarização Anual dos Sub-15.....	33
Tabela 12 – Taxonomias classificativas de exercícios de treino do futebol.....	72
Tabela 13 – Métodos de Preparação Geral.....	73
Tabela 14 – Métodos Específicos de Preparação Geral.....	73
Tabela 15 – Subdivisões dos MPEG (Manutenção da Posse de Bola).....	74
Tabela 16 – Métodos Específicos de Preparação.....	75
Tabela 17 – Subdivisões dos MEP (Finalização).....	76
Tabela 18 – Subdivisões dos MEP (Competitivos).....	77
Tabela 19 – Subdivisões dos MEP (Sectoriais).....	78
Tabela 20 – Vertentes dos exercícios de treino de futebol.....	79
Tabela 21 – Dados do Mesociclo Padrão (3º Mesociclo).....	80
Tabela 22 – Objectivos do Mesociclo Padrão (3º Mesociclo).....	81
Tabela 23 – Microciclo-Tipo.....	82
Tabela 24 – Golos marcados e sofridos no campeonato nacional.....	91
Tabela 25 – Volume (em minutos) de cada jogador no campeonato nacional.....	91
Tabela 26 – Análise Global: resultados da dimensão horizontal.....	97
Tabela 27 – Modelo das fases sensíveis para as capacidades motoras condicionais.....	98
Tabela 28 – Análise global: resultados e percentagens da dimensão vertical.....	99

Tabela 29 – Valores anuais (em minutos) relativas às subdivisões dos métodos competitivos.....	100
Tabela 30 – Valores anuais (em minutos) relativas às subdivisões dos métodos sectoriais.....	101
Tabela 31 – Valores anuais (em minutos) relativas às subdivisões dos MPG.....	103
Tabela 32 – Valores anuais (em minutos) relativas às subdivisões dos métodos de finalização.....	104
Tabela 33 – Valores anuais (em minutos) relativas às subdivisões dos métodos dos esquemas tácticos.....	105
Tabela 34 – Valores anuais (em minutos) relativas às subdivisões dos métodos padronizados.....	106
Tabela 35 – Valores anuais (em minutos) relativas às subdivisões dos métodos metaespecializados.....	106
Tabela 36 – Valores anuais (em minutos) relativas às subdivisões dos métodos da manutenção da posse da bola	108
Tabela 37 – Valores anuais (em minutos) relativas às subdivisões dos métodos do aperfeiçoamento técnico	109
Tabela 38 - Valores anuais (em minutos) relativas às subdivisões dos métodos lúdico-recreativos.....	110
Tabela 39 – Valores anuais (em minutos) relativas às subdivisões dos métodos em circuito.....	110
Tabela 40 – Comparação geral do período pré-competitivo com o competitivo.....	111

Índice de figuras

Figura 1 – Títulos do Futebol Profissional.....	17
Figura 2 – Títulos Nacionais do Futebol de Formação.....	18
Figura 3 – Adaptado do Organigrama de Futebol de Formação SLB.....	22
Figura 4 – Organização do escalão de Iniciados do SLB.....	24
Figura 5 – Jogos disputados na época desportiva 2015/16.....	26
Figura 6 – Conceção geral do modelo de jogo.....	44
Figura 7 – Sistema de jogo principal da equipa.....	45
Figura 8 – Posicionamento inicial da equipa.....	46
Figura 9 – Organização Ofensiva (saídas em construção).....	47
Figura 10 – Organização Ofensiva (posicionamento no cruzamento).....	48
Figura 11 – Posicionamento para a transição defensiva.....	50
Figura 12 – Organização defensiva (organização posicional).....	54
Figura 13 – Organização defensiva (organização no CL).....	55
Figura 14 – Posicionamento para a transição ofensiva.....	56
Figura 15 – Unidade de Treino I.....	83
Figura 16 – Unidade de Treino II.....	84
Figura 17 – Unidade de Treino III.....	85
Figura 18 – Unidade de Treino IV.....	86
Figura 19 – Comparação percentual das sessões de treino e competição entre o período pré-competitivo e competitivo	111
Figura 20 – Número de treinos efectuados por microciclo.....	113

Introdução

Os jogos desportivos coletivos (JDC) caracterizam-se pela capacidade física, técnica, tática e psicológica, num contexto de grande imprevisibilidade (Costa, Garganta, Fonseca & Botelho, 2002) e aleatoriedade dos acontecimentos, não permitindo prever os desfechos dos jogos (Garganta, 1997). Para McGarry, Anderson, Wallace, Hughes e Franks (2002), durante a competição é necessário que os jogadores da mesma equipa se coordenem e cooperem entre eles (coordenação intra-equipa) tendo em conta a oposição da equipa adversária (coordenação inter-equipa).

O Futebol enquadra-se portanto na descrição anterior, onde os seus intervenientes durante a competição devem ter uma elevada capacidade de decisão, antecipando-se ao adversário, selecionando a melhor acção técnico-tática para aceder às necessidades do momento (Brito & Maças, 1998). Assim, os comportamentos técnico-táticos dos jogadores na resposta aos problemas momentâneos do jogo pressupõem um elaborado processo de perceção/ análise, solução mental (decisão) e de solução motora (execução), tentando sempre alcançar o objetivo do jogo de futebol - introduzir a bola o maior número de vezes na baliza adversária e evitar que esta entre na sua própria baliza (Castelo, 2009).

Embora empiricamente se considere que a natureza do jogo se mantém inalterada, atualmente o Futebol tem-se vindo a estruturar num domínio altamente profissional, mesmo já em escalões de formação (Área de Especialização), como nos refere Tani (2001), a preparação para o desporto de rendimento é cada vez mais exigente. Dai, tem-se entendido que não sendo o Futebol uma ciência, muito poderá beneficiar dos seus contributos (Garganta, 2001), nomeadamente ao nível dos processos de organização do treino e do jogo.

Assim, é fundamental que o treino seja bem organizado e planeado, estando estritamente relacionado com a competição. Esta relação é ligada por um dos princípios de treino, o princípio da especificidade, que segundo Garganta e Gréhaigne (1999), para existir uma maior transferência do trabalho desenvolvido no treino para a competição, devem ser treinados aspetos que se prendem diretamente com o jogo (estrutura do movimento, estrutura da carga, natureza das tarefas, etc.).

É de extrema importância perceber e analisar dois domínios para a aplicação adequada dos processos de organização de treino e jogo, a teoria e a prática, que quando sincronizadas formam duas faces de uma mesma verdade. Desta percepção nasce a qualidade da conceção, da aplicação e da inovação dos meios de ensino/treino do jogo (Castelo, 2009).

O objectivo deste trabalho será refletir sobre a utilização e distribuição dos métodos e meios de treino em futebol ao longo da época desportiva, assim como analisar e expor o processo de treino conceptualizado e operacionalizado na equipa de Iniciados A (sub-15) do SLB ao longo da época desportiva 2015/2016, recorrendo ao auxílio da taxonomia de classificação de exercícios de treino para o futebol criada por Castelo (2009), sobre a qual os exercícios de treino são modelados em função de uma forma específica de jogar, ou seja, o modelo de jogo.

Serão também descritas todas as tarefas adjacentes à minha função na equipa técnica, nomeadamente como Treinador-Adjunto, interligando essa função com a Benfica LAB.

O próximo ponto de desenvolvimento deste documento apresenta o enquadramento do clube e da equipa, fazendo assim uma análise contextual ao estágio.

**CAPÍTULO I – Enquadramento do
Clube e da Equipa
na Época Desportiva 2015/16**

1. Caracterização Geral do Clube



O SLB é um clube multidesportivo sediado na Freguesia de São Domingos de Benfica, em Lisboa, fundado em 1904 (SAD criada a 10 de Fevereiro de 2000). O seu ecletismo, historial e forte base de adeptos fazem do Benfica um dos Grandes clubes de Portugal e um dos mais prestigiados a nível mundial. Apresenta duas equipas de futebol com estatuto profissional que representam o clube: a Equipa A (1ª Liga Portuguesa) e a Equipa B (2ª Liga Portuguesa). Este clube distingue-se também noutras modalidades de destaque, como o Hóquei em Patins, o Voleibol, o Futsal, o Basquetebol, o Atletismo, a Natação, o Andebol, o Judo, o Rugby, entre muitas outras.

No Futebol, as duas equipas profissionais desenvolvem actividade no Caixa Futebol Campus, assim como as equipas de Sub-13, Sub-14, Sub-15, Sub-16, Sub-17 e Sub-19, sendo que as restantes equipas da Área de Iniciação treinam e jogam no Campo dos Pupilos do Exército e Sintético da Luz (campos anexos ao Estádio da Luz). Apenas a equipa principal joga oficialmente no Estádio da Luz.

O Caixa Futebol Campus apresenta como infraestruturas: 9 campos de futebol (6 de relva natural – futebol 11; 2 de relva sintética – futebol 11; 1 de relva sintética coberta – medidas reduzidas) e ainda o espaço 360s. Ostenta também um hotel com 62 quartos, 3 ginásios, 24 balneários, 5 rouparias, 3 salas de fisioterapia, salas de tratamento e consulta, 2 auditórios, salas de estudo, bar, salas de reuniões, lavandarias, cozinha e refeitórios.

O SLB é hoje um clube de referência nacional que disputa a hegemonia dos três principais clubes portugueses (Porto, Benfica e Sporting). O Benfica ganhou 35 Campeonatos de Futebol, 25 Taças de Portugal/Campeonatos de Portugal, 6 Supertaças e 7 Taças da Liga – sendo assim o clube com mais vitórias no total das competições a nível nacional.

A nível internacional, conquistou duas Taças dos Campeões Europeus, ambas no início dos anos sessenta (1960/61 e 1961/62), a segunda delas com a ajuda do lendário Eusébio, um eterno símbolo benfiquista, que após o final da sua carreira se tornou um embaixador itinerante do Benfica e de Portugal.

O Benfica é a equipa portuguesa que movimenta mais adeptos, dentro e fora de Portugal. O Benfica encontra-se entre as equipas mais populares do mundo com uma estimativa de 14 milhões de adeptos.

Segundo um relatório da UEFA, o SL Benfica é o clube europeu que maior percentagem de adeptos concentra no seu país, reunindo 47 por cento das preferências à frente dos 45 por cento do Steaua de Bucareste, na Roménia.










Continentais			
	Competição	Títulos	Temporadas
	Liga dos Campeões da UEFA	2	1960-61 e 1961-62
Internacionais			
	Competição	Títulos	Temporadas
	Taça Latina	1	1950*
	Taça Ibérica	1	1983
Nacionais			
	Competição	Títulos	Temporadas
	Campeonato Português Recordista	35	1935-36, 1936-37, 1937-38, 1941-42, 1942-43, 1944-45, 1949-50, 1954-55, 1956-57, 1959-60, 1960-61, 1962-63, 1963-64, 1964-65, 1966-67, 1967-68, 1968-69, 1970-71, 1971-72, 1972-73*, 1974-75, 1975-76, 1976-77, 1980-81, 1982-83, 1983-84, 1986-87, 1988-89, 1990-91, 1993-94, 2004-05, 2009-10, 2013-14, 2014-15, 2015-16
	Taça de Portugal Recordista	25	1939-40*, 1942-43*, 1943-44*, 1948-49*, 1950-51*, 1951-52, 1952-53, 1954-55*, 1956-57* 1958-59, 1961-62, 1963-64*, 1968-69*, 1969-70, 1971-72*, 1979-80*, 1980-81*, 1982-83*, 1984-85*, 1985-86*, 1986-87*, 1992-93*, 1995-96*, 2003-04*, 2013-14
	Taça da Liga Recordista	7	2008-09*, 2009-10*, 2010-11*, 2011-12*, 2013-14*, 2014-15*, 2015-16*
	Supertaça Cândido de Oliveira	6	1980*, 1985*, 1989*, 2005*, 2014*, 2016*
	Campeonato de Portugal (*) (Prova predecessora da Taça de Portugal)	3	1929-30, 1930-31, 1934-35
Regionais			
	Competição	Títulos	Temporadas
	Campeonato de Lisboa	10	1909-10, 1911-12*, 1912/13*, 1913-14*, 1915-16*, 1916-17*, 1917-18, 1919-20*, 1932-33, 1939-40*
	Taça de Honra de Lisboa Recordista	18	1919-20, 1921-22, 1962-63, 1964-65, 1966-67, 1967-68, 1968-69, 1971-72, 1972-73, 1973-74, 1974-75, 1977-78, 1978-79, 1979-80, 1981-82, 1983-84, 1985-86, 1987-88

Figura 1 – Títulos do Futebol Profissional. Fonte: Wikipédia – Sport Lisboa e Benfica

A figura seguinte mostra o número de títulos ao nível da formação do SLB após o início da utilização do Caixa Futebol Campus.

- 10 Títulos nacionais (Juniões – 1, Juvenis – 4, Iniciados – 5)
- 51 Títulos Nacionais e Distritais em todos os escalões, incluindo Iniciação e Especialização
- Nas últimas nove épocas (desde 2007/2008), o Benfica venceu sempre pelo menos um campeonato nacional
- Em 2015/2016, o Benfica conquistou 8 das 12 competições em que participou



JUNIORES	2013/14
JUVENIS	2007/08 2010/11 2012/13
INICIADOS	2008/09 2009/10 2011/12 2013/14 2015/16

Na época 2015/2016, o Caixa Futebol Campus recebeu 272 jogos:

- Equipa B: 31 Jogos (23 oficiais, 8 particulares)
- Formação: 241 Jogos (129 oficiais, 112 particulares)

Figura 2 – Títulos Nacionais do Futebol de Formação. Fonte: Sport Lisboa e Benfica

1.1. Enquadramento ao Modelo Organizativo do Escalão

O número de jogadores do plantel do SLB foi variando ao longo da época, segundo alguns critérios, nomeadamente, pelos momentos de forma desportiva, pelas lesões, pelos momentos competitivos específicos de cada fim-de-semana, sempre com uma interligação com o escalão de Sub-14, podendo em qualquer momento da época, atletas do escalão sub-14 transitarem para o escalão de Sub-15 e vice-versa, sempre tendo em conta os critérios mencionados anteriormente.

O escalão de Iniciados possui uma significativa importância na vida desportiva e social dos atletas pois trata-se de um escalão sensível no processo de ensino-aprendizagem nas diversas áreas de intervenção: na área técnica, psicológica, social e escolar.

Segundo Pereira (1996, cit. por Cunha 2007) acredita que a formação é o primeiro passo para o alto rendimento e a este nível o treino surge como o epicentro de todo o processo. Desta forma, a relação de ensino/aprendizagem, a conexão entre treinador/jogador onde a partilha de conhecimentos e informação deve possuir qualidade, assume um papel

preponderante na formação do jogador, levando a inúmeras preocupações por parte dos profissionais do desporto (neste caso mais específico do Futebol), pois o limite que separa o sucesso do insucesso pode ser muito reduzido. Por isso, a existência de contextos qualitativos e competitivos durante o treino é um aspeto crucial ao nível da formação, assim como a qualidade por parte de quem dá a conhecer o Futebol (professor/treinador).

Na formação do praticante, que deve ser orientada para o longo prazo, existem etapas que devem ser prioritárias. Este é um escalão onde o atleta sofre mais alterações corporais (fim da infância e início da adolescência) e onde adquire competências essenciais para prosseguir a sua carreira desportiva com equilíbrio e que consiga ter sucesso no futuro.

No que diz respeito ao desenvolvimento motor, Meinel (1984) defende que na idade compreendida entre os 10 e os 13 anos, os rapazes têm um comportamento motor caracterizado por uma flexibilidade alta, existindo também uma grande capacidade de aprendizagem, onde as crianças revelam uma grande facilidade na aquisição de novas habilidades motoras, sendo uma ótima idade para o aperfeiçoamento de habilidade motoras mais complicadas, assim como para a sua aprendizagem. Desta forma, o autor defende que a coordenação deve ser trabalhada nesta faixa etária, onde o treinador deve dar ênfase à coordenação específica ao nível das habilidades motoras (fintas, passe, remate, deslocamentos, mudanças de direção e encandeamento das ações), nunca deixando de lado a coordenação geral.

De acordo com Meinel (1984), nesta faixa etária as crianças possuem outras características como por exemplo flutuação da atenção, dificuldade de orientação espacial, desenvolvimento relativamente rápido da velocidade (fundamentalmente a velocidade de reação) e uma boa capacidade aeróbia.

Tendo em conta estes aspetos, torna-se fundamental que o treinador tenha um bom conhecimento das características e capacidades das crianças, para que possa intervir no treino da forma mais profissional e ajustável possível (Santos, 2010).

Assim, Garganta (1986) defende as seguintes etapas de preparação de um futebolista:

Tabela 1 – Etapas de preparação do jogador de Futebol. Fonte: adaptado de A. T. Marques ; Cit. por Garganta, 1986).

Etapas	Referenciais etários	Objetivos	Direcionamento Metodológico	Capacidades a Desenvolver Predominantemente	Sistemas Energéticos
Preparação Preliminar	8 – 10 anos	Criação dos pressupostos para a prática desportiva	Formação multilateral, polifacetada; desenvolvimento das capacidades ao nível geral, com predominância do trabalho em volume	Resistência aeróbia, flexibilidade geral e velocidade (reação e deslocamento)	Sistema oxidativo (aeróbio) e Sistema ATP-CP (anaeróbio alático)
Especialização Inicial de Base	10 – 14/15 anos	Desenvolvimento e aperfeiçoamento dos pressupostos para a prática desportiva. Introdução de elementos que condiciona, de forma direta, o rendimento.	Desenvolvimento das capacidades motoras gerais, continuando a prevalecer o factor volume; solicitação dirigida tendo em conta a estrutura do rendimento da modalidade Futebol	Resistência aeróbia, Flexibilidade geral e Velocidade (reação, deslocamento e execução). Força resistente e Força veloz	Sistema oxidativo (aeróbio) e Sistema ATP-CP (anaeróbio alático)
Especialização Aprofundada	16 – 18 anos	Aprofundamento e orientação mais específica da preparação	Incidência crescente no treino específico; aumento progressivo do volume, intensidade e complexidade, dirigidos ao desenvolvimento das capacidades respetivas	Resistência de velocidade (resistência específica), Força veloz e Velocidade de execução (específica)	Sistema oxidativo (aeróbio), Sistema ATP-CP (anaeróbio alático) e Sistema glicolítico (anaeróbio láctico)
Desempenhos Maximais	18 – 26 anos	Exploração máxima das capacidades: altos desempenhos	Grande incidência em exercícios de preparação especial: muito volume, intensidade e complexidade; preparação mais unilateral visando altos rendimentos	Resistência de velocidade (resistência específica), Força veloz e Velocidade de execução (específica)	Sistema ATP-CP (anaeróbio alático).
Manutenção dos Desempenhos	>26 anos	Estabilização dos desempenhos e de um elevado nível de rendimento pelo período de tempo mais alargado	Estabilização do nível de treino; grande incidência no treino específico, embora recorrendo, de uma forma crescente, aos aspetos gerais	Resistência de velocidade (resistência específica), Força veloz, Velocidade de execução (específica) e incidência crescente na Resistência aeróbia	Sistema ATP-CP (anaeróbio alático) e Sistema oxidativo (aeróbio)

Dado que o escalão etário em questão corresponde aos escalões de Sub-13 e Sub-15, crianças e jovens com idades compreendidas entre os 11 e os 15 anos, torna-se crucial focarmos na segunda etapa de preparação, a Especialização Inicial de Base.

Tendo em conta a Tabela 1, o jovem futebolista está propenso a desenvolver algumas capacidades como é o caso da Resistência Aeróbia, Flexibilidade Específica, Velocidade de Reação, Velocidade de Deslocamento, Velocidade de Execução, Força Resistente e Força Veloz.

A corrida contínua, bem como situações de condução de bola, passe, receção são situações que contribuem para uma melhoria da resistência. Contudo, Reilly (2005) refere que os métodos de treino Específicos no Futebol são eficazes, referindo que os “jogos reduzidos” também são apropriados, nomeadamente no treino de crianças e jovens, pois os futebolistas estão num período que têm facilidade na aprendizagem e aperfeiçoamento de habilidades motoras e ao estarem em permanente contacto com a bola estão a desenvolver a parte técnica. Simultaneamente, estará presente em situações de tomadas de decisão, o que levará o jovem futebolista a ter que tomar decidir e aumentar o seu nível de entendimento do jogo em função do contexto.

Quanto à flexibilidade esta deve ser trabalhada por volta dos 11 anos, altura em que a criança atinge o ponto mais baixo e a partir do qual se dá um aumento desta capacidade até aos 18 anos (Stratton, 2004). O autor defende que é fundamental que haja distinção entre a flexibilidade e o alongamento. A flexibilidade deverá ser potenciada com os jogadores em repouso, enquanto o alongamento deverá ocorrer na parte final do treino, de forma a evitar o encurtamento muscular e a rigidez articular.

Relativamente à Força, existe um aumento desde a infância até à puberdade, seguida de uma aceleração até ao início da idade adulta (Stratton, 2004).

No que diz respeito à velocidade, principalmente à velocidade de reação, Stratton (2004) defende que é importante incidir nas respostas a estímulos visuais, dado a relação que

tem com o que o jogo exige, mas sem nunca descurar outros tipos de estímulos como é o caso dos estímulos auditivos, outra forma de comunicação no jogo.

No treino com crianças e jovens é fundamental ter em atenção as janelas de treinabilidade que surgem em diferentes momentos ao longo do processo de maturação (Neves, 2010) de forma a explorar o rendimento máximo de cada capacidade em cada momento de formação desportiva. Todas as capacidades podem ser treinadas de diferentes formas, podendo ser utilizados diferentes métodos de treino no sentido de solicitar e potenciar as diferentes capacidades (Garganta, 1986). Contudo, as crianças respondem de forma diferente aos estímulos induzidos pelo exercício, sendo que se as janelas de treinabilidade forem devidamente exploradas, o efeito do treino será ótimo (Balyi, 2005).

1.2. Organigrama do Escalão de Iniciados do Sport Lisboa e Benfica

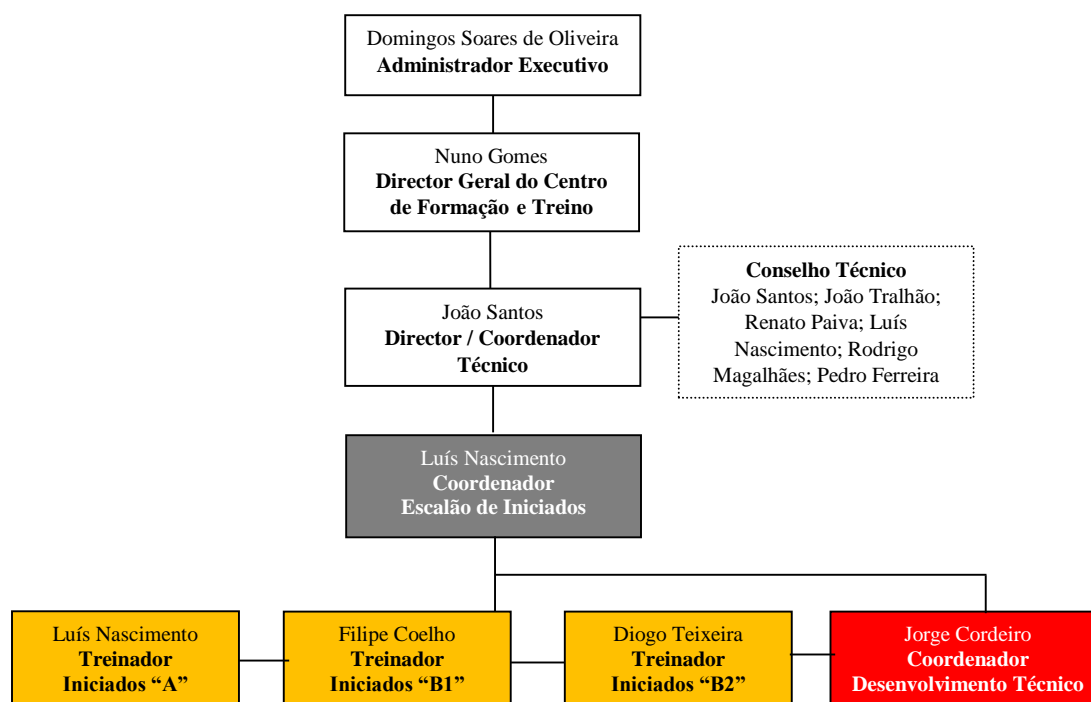


Figura 3 – Organigrama do Futebol de Formação SLB. Fonte: Site Sport Lisboa e Benfica

1.3. Iniciados – Organização

A seguinte organização comporta princípios gerais considerados pelo clube a desenvolver num período de dois anos.

No 1ª ano todos os atletas sub-14 e os melhores sub-13 desenvolvem a sua actividade em conjunto em quatro (4) treinos semanais, quatro (4) treinos de desenvolvimento técnico e duas (2) competições – Divisão de Honra e 1ª Divisão Distrital, da Associação Futebol Lisboa.

No 2º ano, todos os atletas sub-15 e os melhores sub-14 desenvolvem a sua actividade em conjunto em quatro (4) treinos semanais, três (3) treinos de desenvolvimento técnico, uma (1) sessão de aprendizagem da técnica do treino da força e uma (1) competição – Campeonato Nacional – Federação Portuguesa de Futebol.

Tabela 2 – Organização do Treino Semanal para o Escalão de Iniciados

Segunda	Terça		Quarta		Quinta		Sexta		Sábado	Domingo
FOLGA	Treino Técnico		Treino D.T.Força	Treino Técnico	Treino Técnico		Treino Técnico		FOLGA	COMPETIÇÃO
	Iniciados A	Iniciados B1 e B2	Iniciados A	Iniciados B1 e B2	Iniciados A	Iniciados B1 e B2	Iniciados A	Iniciados B1 e B2		

Esta organização baseia-se em cinco (5) princípios gerais considerados pelo clube:

- O Escalão de Iniciados é sensível ao aperfeiçoamento da técnica individual, logo consideramos significativo aumentar o tempo de prática (do treino da técnica)
- Os plantéis devem ser divididos apenas por ano de nascimento para que os atletas possam as mesmas possibilidades de aprendizagem dos conteúdos essenciais a desenvolver.
- Potenciar os melhores talentos no ano de nascimento acima para criar situações mais complexas de treino e competição (Exemplo: Sub-13 junto de Sub-14 ou Sub-14 junto de Sub-15).
- Adequar a competição às características e capacidades dos atletas.

- Aproveitar o facto de a maioria dos talentos serem residentes do CFC diminuindo assim gastos em recursos humanos e financeiros, aumentando por outro lado o tempo disponível para os atletas desenvolverem as suas atividades (escolares e desportivas).

“Se colocarem um menino que joga muito bem Futebol com meninos que jogam muito mal, pode meter dez golos num jogo, mas não vai aprender. O homem cresce ao nível das dificuldades que encontra, o mesmo sucede quando colocamos alguns rapazes a jogarem ao lado de grandes jogadores, melhoram. Quando se joga ao lado de medíocres, não se evolui. Daí que o talento necessite de outros talentos para se poder desenvolver” (Venda e Marques, 2002, p.12).



Figura 4 – Organização do escalão de Iniciados do SLB

Departamento do Desenvolvimento Técnico

O departamento do Desenvolvimento Técnico tem como objectivo potenciar e desenvolver os jogadores do Sport Lisboa e Benfica. Após uma avaliação inicial estabelece-se um programa de treino individualizado com o intuito de melhorar as suas lacunas técnicas evidenciadas em treino/jogo e continuar a desenvolver as suas qualidades que se encontram num nível superior.

O técnico responsável (Coordenador do Desenvolvimento Técnico) por este departamento tem como função:

- Reunir com os técnicos das equipas de escalão de Iniciados e recolher informação pertinente em relação a cada jogador
- Observar em treino/jogo potenciais lacunas e qualidades técnicas
- Criação de fichas individuais com informação relevante em relação ao atleta.
- Planificação de treinos (Microciclo) de acordo com os objectivos gerais e específicos delineados anteriormente
- Avaliação e registo periódico da evolução de cada atleta ao longo da época desportiva.
- Comunicação constante entre os técnicos principais de cada equipa.

1.4. Caracterização do Contexto Competitivo

A equipa de Sub-15 do SLB disputou na época 2015/16, o Campeonato Nacional de Iniciados, assim como 5 Torneios de (4 Internacionais e 1 Nacional) de grau de exigência elevado, nomeadamente o Crowne Plaza Elite Cup (Dinamarca), Kevin de Bruyne Cup (Bélgica), Marveld Tournament (Holanda), Morozov Cup (Rússia) e por fim, o Torneio Cidade do Fundão.

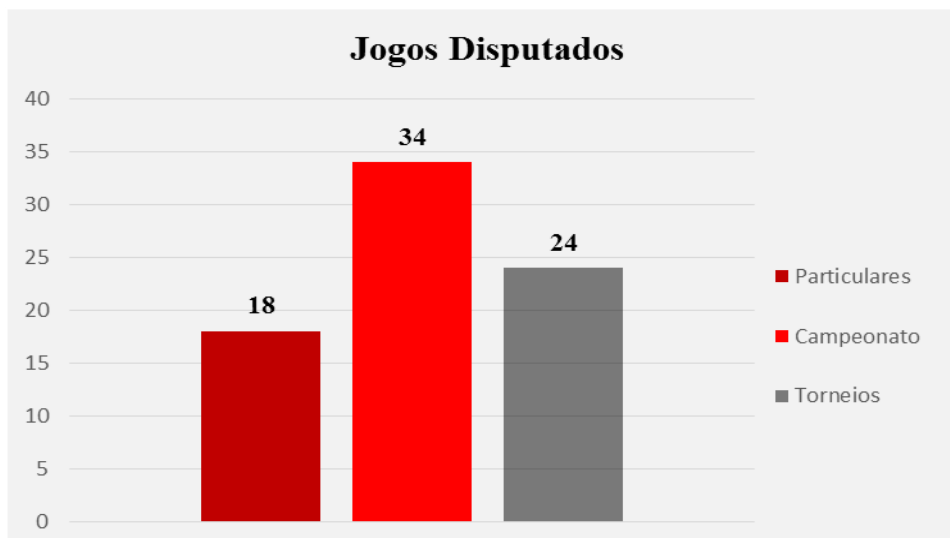


Figura 5 – Jogos disputados na época desportiva 2015-2016

Foram realizados no total 76 jogos, repartidos por 3 competições abaixo referidas, sendo 18 jogos particulares, 34 jogos oficiais para o Campeonato Nacional de Iniciados e 24 jogos em torneios.

Havendo uma preocupação em fornecer igualmente através de competições não-oficiais, um volume de jogo ajustado a todo o plantel, muitas vezes até coincidente aos momentos competitivos oficiais.

1.5. Caracterização da Equipa técnica

A equipa técnica era constituída por quatro treinadores: Um treinador principal, dois treinadores adjuntos de campo, em que um deles era responsável pela ligação entre o departamento de fisiologia (LAB) e a equipa técnica, enquanto o outro treinador adjunto (era o meu caso), fazia a interligação com a equipa técnica e a área da observação e análise do jogo (LAB) e por fim, um treinador responsável pelo treino específico dos Guarda-Redes.

Dentro da minha função como treinador adjunto, pude desenvolver as seguintes tarefas: operacionalização das unidades de treino, análise e observação dos adversários (relatórios específicos), análise qualitativa e quantitativa da equipa no jogo anterior (relatórios

específicos), auxílio no planeamento da equipa para a competição, assim como, uma participação direta e ativa durante os jogos.

Apesar das mais variadas funções que cada elemento tinha dentro da equipa técnica, a dinâmica de funcionamento baseou-se numa colaboração entre todos relativamente ao planeamento, operacionalização e reflexão do treino/competição.

1.6. Caracterização do Plantel/Jogadores

Tabela 3 - Caracterização dos jogadores que representaram a equipa do SLB ao longo da época desportiva 2015/16

Nº de jogadores utilizados em jogos oficiais			32
3 GR	10 Defesas	10 Médios	9 Avançados
Jogadores Sub-14 utilizados			5
Média (idades)	14,8	Nacionalidades	Portugal (26), Guiné-Bissau (4), São Tomé (1), e Holanda (1)
Proveniência dos jogadores	SLB Sub-14 (2014-2015)	26	
	Outros clubes	6	

É possível perceber através da tabela acima, que existe um trabalho de continuidade efetuado ao longo dos anos com esta faixa etária, sendo o exemplo o facto terem transitado vinte e seis atletas do ano anterior. No decorrer da época desportiva destaco também termos tido a capacidade de potenciar regularmente cinco atletas mais novos (Sub-14).

1.7. Registo de Jogos do Campeonato

Tabela 4 – Registo de Jogos do Campeonato (Resultados)

SPORT LISBOA E BENFICA						
CAMPEONATO NACIONAL INICIADOS - ÉPOCA 15/16						
REGISTO DE JOGOS						
DATA	LOCAL	PROVA	ADVERSARIO	ARBITRO	INTERVALO	FINAL
30-ago-15	Belém	CN-1	BELENENSES	João Cabral (Lisboa)	0-1	0-5
05-set-15	SEIXAL - Centro Estágio	CN-2	ADCEO	Quitério Almeida (Lisboa)	2-0	6-0
13-set-15	Oeiras	CN-3	OEIRAS	Diogo Coelho (Lisboa)	0-3	0-4
20-set-15	SEIXAL - Centro Estágio (C7)	CN-4	ESTORIL	Pedro Ferreira (Santarém)	3-0	8-0
24-set-15	SEIXAL - Centro Estágio	CN-14	SACAVENENSE	João Marques (Lisboa)	1-0	4-0
04-out-15	SEIXAL - Centro Estágio (C7)	CN-6	ALCOCHETENSE	Sebastian Van Brackel (Leiria)	4-0	7-0
11-out-15	Massamá	CN-7	REAL	Pedro Correia (Évora)	0-3	0-6
18-out-15	SEIXAL - Centro Estágio	CN-8	SPORTING	Rui Soares (Santarém)	0-0	4-0
25-out-15	Pontinha	CN-9	CAC	Rui Figueiredo (Leiria)	0-4	0-5
31-out-15	SEIXAL - Centro Estágio	CN-10	BELENENSES	Diogo Coelho (Lisboa)	0-0	2-0
08-nov-15	Encarnação Olivais	CN-11	ADCEO	José Rodrigues (Lisboa)	0-1	0-6
14-nov-15	SEIXAL - Centro Estágio	CN-12	OEIRAS	João Cabral (Lisboa)	3-0	5-0
22-nov-15	Estoril	CN-13	ESTORIL	Sebastian Van Brackel (Leiria)	0-2	0-4
29-nov-15	Sacavém	CN-5	SACAVENENSE	Ricardo Franco (Lisboa)	0-1	0-3
06-dez-15	Alcochete	CN-15	ALCOCHETENSE	Tiago Cordeiro (Beja)	0-1	0-4
12-dez-15	SEIXAL - Centro Estágio	CN-16	REAL	Ruben Rochinha (Beja)	2-0	2-0
16-dez-15	Alcochete	CN-17	SPORTING	Quitério Almeida (Lisboa)	0-1	0-1
09-jan-16	SEIXAL - Centro Estágio	CN-18	CAC	Patricio (Santarém)	4-0	8-0
2ª FASE						
31-jan-16	SEIXAL - Centro Estágio	2F-CN-1	V. SETÚBAL	Miguel Silva (Lisboa)	2-0	6-1
06-fev-16	Portimão	2F-CN-2	PORTIMONENSE	Ricardo Diogo (Beja)	0-1	0-2
09-fev-16	SEIXAL - Centro Estágio	2F-CN-3	NACIONAL	André Narciso (Setúbal)	1-0	3-0
14-fev-16	Olhão	2F-CN-4	OLHANENSE	Tiago Cordeiro (Beja)	0-0	0-3
27-fev-16	SEIXAL - Centro Estágio	2F-CN-5	BELENENSES	Rui Inácio (Santarém)	0-0	3-0
05-mar-16	Setúbal	2F-CN-6	V. SETÚBAL	Pedro Correia (Évora)	1-2	1-3
12-mar-16	SEIXAL - Centro Estágio	2F-CN-7	PORTIMONENSE	Rui Mendes (Santarém)	4-0	8-0
19-mar-16	Madeira	2F-CN-8	NACIONAL	Luis Cruz (Castelo Branco)	0-1	0-2
22-mar-16	SEIXAL - Centro Estágio	2F-CN-9	OLHANENSE	Dinis Gorjão (Setúbal)	0-0	2-0
26-mar-16	Belém	2F-CN-10	BELENENSES	Rui Rodrigues (Lisboa)	0-0	0-3
3ª FASE						
10-abr-16	SEIXAL - Centro Estágio	3F-CN-1	BRAGA	Paulo Barradas (Setúbal)	1-0	4-0
17-abr-16	Alcochete	3F-CN-2	SPORTING	Anzhony Rodrigues (Madeira)	0-0	0-5
24-abr-16	Belém	3F-CN-3	BELENENSES	António Nobre (Leiria)	0-0	0-1
01-mai-16	Braga	3F-CN-4	BRAGA	Pedro Maia (Porto)	0-1	0-2
08-mai-16	SEIXAL - Centro Estágio	3F-CN-5	SPORTING	Miguel Silva (Lisboa)	1-0	1-0
15-mai-16	SEIXAL - Centro Estágio	3F-CN-6	BELENENSES	Marco Baixinho (Lisboa)	1-0	2-2

Este registo de jogos para o campeonato (trinta e três vitórias e um empate), dá-nos um indicativo da grande competência do trabalho efetuado ao longo da época desportiva, não só pelo sucesso desportivo da equipa que foi notório, mas também porque foi suportado pelo aumento gradual das capacidades individuais dos atletas.

1.9. Registo de Jogos em Torneios

Tabela 6 – Registo de Jogos no Torneio (Copenhaga)

CROWNE PLAZA ELITE CUP
COPENHAGA

	Tempo Jogo						Golos						Disciplina						
	KAPA UNITED	A. BOLDKЛУB	MIDTJYLLAND	STABAEK	HAMBURGO	TOTAL	KAPA UNITED	A. BOLDKЛУB	MIDTJYLLAND	STABAEK	HAMBURGO	TOTAL	KAPA UNITED	A. BOLDKЛУB	MIDTJYLLAND	STABAEK	HAMBURGO	TT AMARELOS	TT VERMELHOS
TITULAR																			
SUPLENTE																			
SELECÇÃO																			
CASTIGADO																			
LESIÃO / DOENÇA																			
RESULTADO	5-0	2-0	2-0	9-0	6-1		5-0	2-0	2-0	9-0	6-1		5-0	2-0	2-0	9-0	6-1		
JOGADORES																			
João Monteiro	60	0	60	30	60	210	0		0	0	1	1						0	0
João Ferreira	30	0	60	30	50	170						0						0	0
Alexandre Penetra	60	60	60	60	60	300				1		1						0	0
Diogo Barros	30	60	6	60	10	166						0						0	0
Daniel Martins	30	30	53	60	10	183						0						0	0
Bernardo Silva	30	30	54	0	36	150						0						0	0
Umaro Embaló	30	30	60	30	50	200	3		2	3		8						0	0
Aboubacar Cabral	30	60	23	30	44	187						0						1	0
Gonçalo Oliveira	30	30	46	18	46	170	1				3	4						0	0
Henrique Jocu	30	30	43	60	60	223				1		1						0	0
Jair Tavares	60	30	49	30	60	229					2	2						1	0
Diogo Fustiga	0	60	0	30	0	90		0		0		0						0	0
Sandro Cruz	60	60	7	30	60	217						0						1	0
Francisco Saldanha	60	30	60	30	50	230						0						1	0
Ronaldo Camará	30	30	37	30	24	151				1		1						1	0
Gonçalo Ramos	30	30	17	30	16	123	1			1		2						0	0
João Domingues	30	30	14	60	10	144		1		1		2						0	0
Tiago Araújo	30	60	11	42	14	157		1		1	1	3						0	0

Tabela 7 – Registo de Jogos no Torneio (Bélgica)

KEVIN DE BRUYNE CUP 2016
BÉLGICA

	Tempo Jogo					Golos					Disciplina								
	WOLFSBURG	R.C. GENK	A.Z. ALKMAAR	CLUB BRUGE	AUSTRIA WIEN	TOTAL	WOLFSBURG	R.C. GENK	A.Z. ALKMAAR	CLUB BRUGE	AUSTRIA WIEN	TOTAL	WOLFSBURG	R.C. GENK	A.Z. ALKMAAR	CLUB BRUGE	AUSTRIA WIEN	TT AMARELOS	TT VERMELHOS
TITULAR																			
SUPLENTE																			
SELECÇÃO																			
CASTIGADO																			
LESIÃO / DOENÇA																			
RESULTADO	0-0	2-1	2-0	3-0	5-1		0-0	2-1	2-0	3-0	5-1		0-0	2-1	2-0	3-0	5-1		
JOGADORES																			
João Monteiro	40	40	40	33	44	197	0	1	0	0	1	2						0	0
Jorge Xavier	40	23	40	40	56	199						0						0	0
Alexandre Penetra	40	40	40	40	60	220				2		2						0	0
Diogo Barros	40	0	40	2	60	142						0						0	0
Sandro Cruz	40	40	40	39		159						0						1	1
Joel Silva	20	40	40	20		120						0						1	0
Umaro Embaló	40	40	40	40	60	220		1	1	1	1	4						1	0
Aboubacar Cabral	20	11	33	3	60	127						0						0	0
Gonçalo Oliveira	20	20	4	20	38	102		1			1	2						0	0
Henrique Jocu	40	40	40	38	60	218						0						1	0
José Gata	20	29	7	20	47	123						0						0	0
Dário Caetano	0	0	0	7	16	23				0	0	0						0	0
Tomás Tavares	0	17	0	0	4	21						0						0	0
Rafael Brito	0	40	0	40	60	140				1		1						1	0
Manuel Mané	20	0	0	37	13	70						0						0	0
Gonçalo Ramos	20	29	20	20	54	143						0						0	0
João Domingues	20	20	20	14	6	80						0						0	0
Tiago Araújo	20	11	36	26	22	115			1	1	1	3						0	0

Tabela 8 – Registo de Jogos no Torneio (Holanda)

MARVELD TOURNMENT 2016

	Tempo Jogo							Golos							Disciplina										
	RIGHT TO DREAM	R.C. GENK	PSV	GROENLO	MAK. UNITED	AJAX	AND ERLECHT	TOTAL	RIGHT TO DREAM	R.C. GENK	PSV	GROENLO	MAK. UNITED	AJAX	AND ERLECHT	TOTAL	RIGHT TO DREAM	R.C. GENK	PSV	GROENLO	MAK. UNITED	AJAX	AND ERLECHT	TT AMARELOS	TT VERMELHOS
RESULTADO	0-0	3-2	2-1	4-0	1-1	1-0	2-0		0-0	3-2	2-1	4-0	1-1	1-0	2-0		0-0	3-2	2-1	4-0	1-1	1-0	2-0		
JOGADORES																									
Dário Caetano	40	0	40	0	0	40	20	140	0	1				0	0	1								0	0
João Ferreira	40	40	40	40	20	40	40	260								0								0	0
Diogo Barros	40	40	40	40	0	40	40	240								0								0	0
Francisco Saldanha	40	40	40	20	40	40	40	260								0								0	0
Sandro Cruz	40	40	40	20	20	40	40	240								0								0	1
Joel Silva	40	15	40	20	0	40	40	195								0								0	0
Úmaro Embaló	40	40	40	28	28	40	40	256		1	1	1			3									0	0
Aboubacar Cabral	40	25	40	0	40	40	40	225					1	1	2									0	0
João Domingues	20	27	10	30	12	0	25	124			2			1	3									0	0
José Gata	40	40	22	40	20	40	40	242							0									0	0
Gonçalo Ramos	20	35	30	20	40	30	32	207	1	1					2								1	0	
Diogo Fustiga	0	40	0	40	40	0	20	140	2		0	1		0	3									0	0
Luca Van der Gaag	0	0	0	20	40	0	0	60							0									0	0
Tomás Tavares	0	0	0	20	40	0	0	60							0									0	0
Daniel Pinto	0	13	0	10	20	0	0	43							0									0	0
Sérgio Andrade	0	0	0	40	12	0	0	52			1				1									0	0
Jair Tavares	20	40	40	40	40	40	25	245	2						2									0	0
Gonçalo Oliveira	20	5	18	12	28	30	8	121							0									0	0

Tabela 9 – Registo de Jogos no Torneio (Rússia)

MOROZOV CUP 2016
RÚSSIA

	Tempo Jogo					Golos					Disciplina										
	SCHALKE 04	CHARMATOVO	CSKA	VALENCIA	CSKA	TOTAL	SCHALKE 04	CHARMATOVO	CSKA	VALENCIA	CSKA	TOTAL	SCHALKE 04	CHARMATOVO	CSKA	VALENCIA	CSKA	TT AMARELOS	TT VERMELHOS		
RESULTADO	4-1	1-0	1-2	3-0	4-0-3-0		4-1	1-0	1-2	3-0	4-0-3-0		4-1	1-0	1-2	3-0	4-0-3-0				
JOGADORES																					
Dario Caetano	40	0	40	0	0	80	1		2			3								0	0
Jorge Xavier	40	40	20	40	40	180					1	1								0	0
Rafael Brito	40	40	9	40	40	169						0								0	0
Diogo Barros	40	40	40	40	40	200						0								0	0
Sandro Cruz	40	40	20	40	40	180						0								0	0
Joel Silva	20	40	20	40	40	160					1	1								0	0
Tiago Araújo	37	18	20	38	39	152	2	1		1		4								0	0
Aboubacar Cabral	32	20	0	29	40	121				1		1								0	0
Gonçalo Oliveira	20	20	31	2	5	78			1			1								0	0
José Gata	37	20	40	11	40	148	1				1	2								0	0
Gonçalo Ramos	20	39	20	40	40	159				1	1	2								0	0
Diogo Fustiga	0	40	0	40	40	120		0		0	0	0								0	0
Francisco Falcão	3	1	40	0	0	44						0								0	0
Manuel Mané	8	10	40	3	0	61						0								0	0
Bernardo Silva	20	20	20	37	1	98					1	1								0	0
Famana Ouisera	20	20	40	39	35	154	1					1								0	0
Iuri Tavares	3	2	30	0	0	35						0								0	0
Filipe Cruz	12	30	10	1	0	53						0								0	0

Tabela 10 – Registo de Jogos no Torneio (Cidade do Fundão)

II TORNEIO DA CIDADE DO FUNDÃO

	Tempo Jogo			Golos			Disciplina			
	AC.FUNDÃO	SPORTING	TOTAL	AC.FUNDÃO	SPORTING	TOTAL	AC.FUNDÃO	SPORTING	TT AMARELOS	TT VERMELHOS
TITULAR										
SUPLENTE										
SELECÇÃO										
CASTIGADO										
LESÃO / DOENÇA										
RESULTADO	10-0	1-1 (5-4)		10-0	1-1 (5-4)		10-0	1-1 (5-4)		
JOGADORES										
João Monteiro	35	70	105	0	1	1			0	0
Tomás Tavares	70	10	80			0			0	0
Alexandre Penetra	35	70	105	1	1 + 1	1			0	0
Luca Van der Gaag	70	0	70			0			0	0
Sandro Cruz	35	70	105			0			0	0
Joel Silva	70	0	70	1		0			0	0
Úmaro Embaló	35	70	105		1	0			1	0
José Gata	28	35	63			0			0	0
Gonçalo Oliveira	35	60	95	2		2			0	0
Henrique Jocu	35	35	70		1	0			0	0
Jair Tavares	35	70	105	2		2			0	0
Dário Caetano	35	0	35	0		0			0	0
Jorge Xavier	35	60	95			0			0	0
Francisco Saldanha	35	70	105	1	1	1			0	0
Manuel Mané	35	70	105			0			0	0
Sérgio Andrade	42	0	42			0			0	0
Gonçalo Gomes	70	10	80	2		2			0	0
Ronaldo Camará	35	70	105	1	1	1			0	0

Tal como ocorreu com os jogos particulares, todos estes Torneios tiveram como prioridade o aumento da competitividade em contexto de competição, para além das realidades sociais e desportivas adjacentes.

1.10. Calendarização Anual

Tabela 11 – Calendarização Anual do Sub-15

Sport Lisboa e Benfica												Lula Nascimento		
Campeonato Nacional Iniciados - 15/16														
AGOSTO	SETEMBRO	OUTUBRO	NOVEMBRO	DEZEMBRO	JANEIRO	FEVEREIRO	MARÇO	ABRIL	MAIO	1	2			
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2		
2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	TORNEIO	
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	MOROZOV CUP	SN
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	RUSSIA	Estágio
5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	6		Sub 15
6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	7	JOGOS	
7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	8	PREPARAÇÃO	
8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	9		4-8 Junho
9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	10		
10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	11		
11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	12		
12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	13		
13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	14		
14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	15		
15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	16		
16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	17		
17	17	17	17	17	17	17	17	17	17	17	17	18		
18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	19		
19	19	19	19	19	19	19	19	19	19	19	19	20		
20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	21		
21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	22		21-22 Maio
22	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22	23		Sub 15
23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	24		
24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	25		
25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	26		
26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	27		
27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	28		
28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	29		
29	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29	30		
30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	31		
31		31		31		31		31		31		2		

De modo a concluir este capítulo, apresentamos na tabela acima, a respetiva calendarização anual, onde estão descritos todos os jogos oficiais e não oficiais que decorreram durante a época 2015-2016. Podemos constatar, que a preocupação em promover bastante volume de jogo é evidente, pois entendemos que o jogo traz alicerces que no treino são mais complicados de desenvolver, como por exemplo, as tomadas de decisão, a adaptação estratégica e tática para atingir a eficácia no jogo, a adaptação física e técnica a jogadores distintos e à própria ambição de vencer e querer ser o melhor (superação em relação ao adversário).

CAPÍTULO II – Planificação Conceptual

2. Enquadramento conceptual

“O Futebol é um Jogo Desportivo Coletivo (JDC) que ocorre num contexto de elevada variabilidade, imprevisibilidade e aleatoriedade, no qual as equipas em confronto disputando objetivos comuns, lutam para gerir em proveito próprio, o tempo e o espaço, realizando, em cada momento ações reversíveis de sinal contrário (ataque-defesa) alicerçadas em relações de oposição (cooperação)” (Garganta, 1997, p.21). Desta forma, o jogador deve ser capaz de passar de um projeto individual (tática individual) para um projeto coletivo (tática coletiva), dando o melhor de si à equipa (Garganta, 1995), isto é, pensar globalmente e agir localmente.

É por isso, importante perceber que para atingir tais comportamentos é necessária uma planificação conceptual: definida por um conjunto de linhas gerais e específicas que procuram direcionar e orientar a organização da equipa, ou seja, é o modelo de jogo. A construção de uma forma de jogar depende de três fatores, designadamente, de uma análise da equipa; da concepção de jogo do treinador (tendo em conta os objetivos para a época desportiva) e da definição dos meios, para atingir os efeitos pretendidos (Castelo, 2009).

Este facto traduz os seguintes quatro aspetos primordiais: 1) potenciar uma forma específica de expressão tática, ou seja, fomentar uma identidade tática baseada em regras específicas, para que exista sintonia dentro da equipa em jogo, sendo esta transversal a todos os jogadores; 2) facilitar uma forma específica de interpretação do jogo – simplificar as variadas situações de competição de acordo com as individualidades de cada jogador e da sua interpretação do modo de jogar da equipa; 3) elevar os níveis de responsabilidade dos jogadores – de acordo com os objetivos a atingir cada jogador deve assumir um compromisso com a equipa, de forma responsável, indo de encontro às expectativas do treinador, adotando uma postura de empenhamento (atitude), quer no plano individual (superação), quer no plano colectivo (sincronização), na execução das tarefas de treino e de competição e, 4) melhorar a comunicação entre o treinador e os jogadores – proporcionar a capacidade de comunicação específica entre os jogadores e o treinador, de acordo com o modelo de jogo adotado.

Este tipo de planificação tem como objetivos primordiais garantir a construção de um modelo de jogo e delinear o percurso para atingir uma forma específica de jogar (Castelo, 2009).

2.1. Modelação do jogo / Treino do futebol

No Futebol é frequente dizer-se que conforme se quer jogar, assim se deve treinar, o que sugere uma relação de interdependência e reciprocidade entre a preparação e a competição.

Atualmente, uma das preocupações centrais do treinador passa por desenvolver o processo de treino a partir de planeamentos e de programações fortemente influenciados por modelos: de jogo, de jogador, de treino e de preparação (Frade, 1985; Queiroz, 1986; Soares, 1987; Pinto & Garganta, 1989; Castelo, 1994; Garganta, 1996).

Como tal, os conceitos de modelo de jogo e, por inerência, de modelo de treino, modelo de jogador, modelo de preparação e sua correspondência dinâmica, constituem pressupostos que têm vindo a adquirir uma importância crescente na procura de uma maior eficácia dos jogadores e das equipas (Frade, 1985; Queiroz, 1986; Castelo, 1994; Garganta, 1996; Garganta & Pinto, 1998).

Esse modelo de jogo é definido como um “conjunto de ideias, pontos de referência fundamentais, em relação às quais vamos aferir comportamentos tendo em conta as características morfológico-funcionais e sócio-culturais dos nossos atletas” (Pinto & Garganta (1989, p.94).

A construção de um modelo de jogo deve basear-se nos seguintes princípios (Castelo, 2014):

- Conceção de jogo do treinador – Diz respeito às convicções e ideias do treinador sobre a forma de jogar da equipa.
- Constrangimentos do clube – Aspectos relacionados com a tradição (história e os mitos do seu passado), a missão e a identidade do clube (a transmissão dos valores, convicções e dos objetivos a atingir no clube).
- Dimensão estrutural do modelo de jogo – Disposição dos jogadores no terreno de jogo, com as suas funções táticas gerais e específicas.

- Dimensão funcional do modelo de jogo – Modo de coordenação (sincronização) entre jogadores e o ritmo de execução das suas ações técnicas em competição, com cada jogador a cooperar consoante as missões táticas definidas para cada posição.
- Dimensão relacional do modelo de jogo- Linguagem tática comum no seio da equipa, a qual se baseia no conhecimento dos jogadores para resolverem diferentes situações de jogo.

Em suma, cada modelo de jogo caracteriza-se por um conjunto de princípios que constituem a organização da equipa conferindo-lhe uma identidade única.

A este propósito, Oliveira (2003) refere ainda que a ideia de jogo do treinador é um aspeto determinante na organização de uma equipa de Futebol. Se o treinador souber exatamente como quer que a equipa jogue e quais os comportamentos que deseja dos seus jogadores, tanto no plano individual como coletivo, o processo de treino/jogo serão mais facilmente estruturados, organizados, realizados e controlados.

A construção desta identidade tem origem na relação entre os jogadores (com a bola e os adversários) nos quatro momentos determinantes do jogo - organização defensiva, transição defesa/ataque, organização ofensiva e transição ataque/defesa e, nos esquemas táticos (lances de bola parada), guiando todo o processo (Carvalho, 2002).

Como refere Castelo (1994), a aprendizagem e o aperfeiçoamento dos jogadores ou da equipa, só são altamente rentabilizados, quando são contemplados contextos situacionais que evoquem realidades competitivas. Só a partir destes ambientes parece possível recrutar corretamente os diferentes mecanismos, que suportam as tomadas de decisão e as ações motoras de resposta às situação-problema, bem como a outras que se baseiam em mecanismos de emergência de resposta motora.

Isto é, o estabelecimento de uma relação significativa entre a lógica interna do jogo de Futebol e o modelo de jogo adotado, bem como entre a lógica do jogador e a lógica do processo de treino, passa pelo desenvolvimento e aplicação de cenários de treino/preparação que induzam o modelo de performance que se intenta reproduzir (Garganta, 2005).

Tal relação, é unificada por um dos princípios do treino, o princípio da especificidade, que alvitra que sejam treinados os aspetos que se prendem diretamente como o jogo (estrutura de movimento, estrutura da carga, natureza das tarefas, etc.) no sentido de viabilizar a maior transferência possível das aquisições operadas no treino para o contexto específico do jogo. O treinador deverá por isso caracterizar o jogo que pretende implementar para, posteriormente, desenvolver metodologias de treino consentâneas, tendo como interlocutores primordiais os jogadores, visando potenciar e maximizar as suas qualidades/capacidades (Garganta, 1997).

2.2. Modelo de jogo – Da conceção à acção

Em qualquer área de qualquer actividade deverá existir um diálogo sistemático, consistente e complementar entre a teoria e a prática. Parte-se da prática para a teorizar e desta volta-se à prática para a orientar (Castelo, 2004).

A experiência e o conhecimento do jogo do treinador (capacidade intelectual) são fatores preponderantes na construção do Modelo de Jogo. Todavia, não se pode implantar ou executar aquilo que não se sabe ou que não se domina. Daí a necessidade de o treinador retirar da sua experiência e da sua capacidade de equacionar e refletir constante e continuamente os elementos fundamentais do Modelo de Jogo e as suas interdependências, os quais determinam, em última análise, a eficácia da organização da equipa (Castelo, 1996).

O modelo de jogo por si só e pensado de forma linear poderá não ser totalmente produtivo e apreciado, pois quanto mais possibilitar aos jogadores acrescentarem a sua própria criatividade, originalidade, imprevisibilidade e talento sem, tanto melhor, isto sem desvirtuar a lógica do próprio modelo.

É fundamental que o treinador, partindo do modelo de jogo evoluído, tenha uma ideia precisa das tarefas missões táticas dos jogadores dentro da equipa. O grau de coesão de uma equipa cresce exponencialmente à medida que os jogadores percecionam e mentalizam as suas tarefas, responsabilidades e direitos que lhes cabem dentro do coletivo (Castelo, 2004).

Assim como, devido ao facto das ações do jogo de futebol ocorrerem em contextos caracterizados por variabilidade, imprevisibilidade e aleatoriedade, aos jogadores é exigida uma constante atitude estratégica e tática (Gréhaigne, 1989; Deleplace, 1994; Garganta, 1994; Mombaerts, 1996 cit. por Garganta, 2002).

Deste modo, é possível afirmar que a forma como um jogador atua perante uma situação de jogo, está determinantemente limitada pela forma como este percebe e compreende o jogo, por este motivo, é primordial que o atleta saiba o que fazer tendo em vista a resolução do problema subsequente, optando pela utilização da resposta motora mais adequada (Garganta, 2002).

O modelo de jogo, enquanto variável dependente do estudo e segundo (Frade, 1985; Castelo, 1996 e 2004; Carvalhal, 2000; Resende, 2002; Oliveira, 2003, 2004; Santos, 2006), apresenta-se como uma sequência de ações do jogo da equipa, com uma lógica e identidade comum e que se baseia na sua organização do jogo, tais como: organização ofensiva; organização defensiva; transição ataque-defesa; transição defesa-ataque; e fragmentos constantes do jogo (esquemas táticos), que passamos a desenvolver nos parágrafos seguintes.

Na Organização Ofensiva, sistematizámos nas seguintes categorias e sub-categorias:

- Sistemas de jogo
- Fases do ataque
 - Construção do processo ofensivo
 - Criação de situações de finalização
 - Finalização
- Métodos de jogo
 - Ataque posicional
 - Ataque rápido
 - Contra-ataque
- Racionalização do espaço de jogo
- Portador da bola
- Apoios ao portador da bola

- Largura e profundidade
- Temporização ofensiva
- Combinações táticas diretas e indiretas
- Ângulos de jogo
- Ritmo e tempo de jogo
- Missões e funções específicas dos jogadores (guarda-redes; defesas laterais; defesas centrais; médios centro; médios ala e avançados)

Na organização defensiva, poderemos elencar as seguintes categorias e sub-categorias:

- Sistemas de jogo
- Fases da defesa
 - Equilíbrio defensivo
 - Recuperação defensiva
- Métodos de jogo
 - Defesa individual
 - Defesa à zona o defesa mista
 - Defesa zona pressionante
- Pressão no portador da bola
- Coberturas defensivas
- Concentração defensiva (largura e profundidade)
- Anulação das linhas de passe
- Organização da última linha defensiva
- Articulação da última linha defensiva
- Participação total ou parcial de todos os jogadores
- Oscilação defensiva (largura e profundidade)
- Temporização defensiva
- Missões e funções específicas dos jogadores (guarda-redes; defesas laterais; defesas centrais; médios centro; médios ala e avançados)

Na transição defesa-ataque, poderemos elencar as seguintes categorias e sub-categorias:

- Jogo direto
- Jogo indireto/apoiado
- Recuperação da posse da bola
- Concentração vs espaço (largura e profundidade)
- Alteração do processo defensivo para o ofensivo
- Temporização ofensiva
- Missões e funções específicas dos jogadores (guarda-redes; defesas laterais; defesas centrais; médios centro; médios ala e avançados)

Na transição ataque-defesa, poderemos elencar as seguintes categorias e sub-categorias:

- Pressão sobre o portador da bola
- Coberturas defensivas
- Perda da posse de bola
- Concentração defensiva
- Alteração do processo ofensivo para o defensivo
- Recuperação defensiva
- Temporização defensiva
- Temporização com interrupção de jogo
- Missões e funções específicas dos jogadores (guarda-redes; defesas laterais; defesas centrais; médios centro; médios ala e avançados)

No momento dos fragmentos constantes do jogo, ou seja, situações de bola parada (esquemas táticos), poderemos catalogar as seguintes categorias e sub-categorias:

- Lançamento de linha lateral
- Livres diretos e indiretos
- Pontapés de cantos

O quadro conceptual de sub-variáveis apresentado anteriormente, são exclusivas do domínio tático-técnico do jogo de futebol, quer no plano coletivo quer individual. No entanto, acreditamos que possa haver influência de outros domínios, mais especificamente o físico e o psicológico, na construção do modelo de jogo do treinador.

Os momentos/fases de transições defesa/ataque e ataque/defesa são ricos em variações marcantes na dinâmica do jogo, a sua importância poderá ser fundamental para a eficácia da dinâmica do jogo de uma equipa, isto porque induzem desequilíbrios importantes implicando muitas das vezes desorganizações nas equipas em confronto.

Vários treinadores de excelência vêm salientando a importância dos momentos de transição, como aponta Mourinho (2003, cit. por Amieiro, 2004 e Oliveira, 2004) que a tónica destes momentos de transição será o aproveitamento iminente da desorganização das equipas nos instantes imediatos à perda ou recuperação da posse de bola. Também Garganta (2006) aponta as transições de fase como sendo fases críticas do jogo com grande importância para a eficácia da dinâmica de jogo. Explorando um pouco mais aprofundadamente o tema da transição após recuperação de bola, facilmente se percebe que a forma como ela decorre e é aproveitada pela equipa depende de um sem número de fatores que vão desde a zona onde a bola é recuperada, à capacidade do jogador que a recuperou para lidar de forma técnica/tática eficaz com uma situação de pressão/não pressão imediata por parte dos adversários, passando pelos níveis de organização da equipa e da equipa adversária no momento em que se dá a recuperação, o próprio tempo decorrido de jogo e até mesmo o resultado poderão ter influência direta na forma como é encarada e explorada essa mesma transição. Portanto o contexto, o “como”, o “quando”, o “onde”, o “quem”, etc. irão seguramente ser fatores a condicionar e propiciar todo um conjunto de diferentes transições.

Será importante, no entanto e concordando com Garganta (2006), alertar para o facto de que com a identificação de diferentes fases/momentos não se pretender fragmentar o jogo em elementos, mas sim “entretecer os respetivos ingredientes específicos”, facilitando a criação de cenários de organização que envolvam o “gérmen do jogo”.

Percebe-se esta importância de interligação e interdependência dos diferentes momentos do jogo nas palavras de alguns autores onde o equilíbrio defensivo é o argumento fundamental de um bom ataque, como por exemplo diz Mourinho, 2003 (cit. por Amieiro, 2004), que quando se possui a bola, também se tem que pensar defensivamente o jogo, da mesma forma que, quando se está sem ela e se está numa situação defensiva, também se tem que estar a pensar no jogo de uma forma ofensiva e a preparar o momento em que se recupera a posse de bola.

2.3. Planificação conceptual e planificação estratégico-táctica da equipa: Interatividade contextual

Segundo Castelo (2009), a planificação conceptual da equipa da equipa exprime-se no seu modelo de jogo, o qual é consubstanciado: a) a partir da análise organizacional da equipa (os seus valores e intenções) no presente; b) pela conceção de jogo por parte do treinador, na qual se incluem as tendências evolutivas do próprio jogo; e c) pela definição de orientações de trabalho da equipa e as vias para atingir os objetivos pretendidos.

A eficácia da organização de uma equipa de Futebol passa indubitavelmente por um planeamento claro, consciente e coerente das finalidades e objetivos, que por si só estabelecem diferentes operações inerentes à construção e desenvolvimento de uma equipa (Castelo, 1996).

Um modelo de jogo que busca principalmente a posse da bola em progressão (de forma criteriosa), atingindo o domínio e o controlo de jogo, e quando não for possível cumprir os seus pressupostos, pela oposição de qualidade do adversário ou pelas características dos próprios momentos do jogo, mantém-se a organização geral da equipa e desenvolve-se outro tipo de soluções que passam claramente pelas transições.

Este modelo terá um carácter evolutivo e adaptativo que se baseará na possibilidade do jogador se expressar e crescer individualmente, dentro de uma organização coletiva rígida sobre princípios e dinâmicas fundamentais.

2.4. Modelo de jogo do SLB

O Modelo de Jogo é por nós entendido como uma forma de jogar constituída por comportamentos coletivos, sectoriais e individuais, nos diferentes momentos e fases do jogo, que se articulam entre si, manifestando uma organização funcional própria.

Esta identidade é desenvolvida face aos quatro momentos que designamos como “fixos”, isto é, a organização defensiva, transição defensiva, organização ofensiva e transição ofensiva e, nos momentos que catalogamos como “variáveis”, que são os esquemas táticos (lances de bola parada) e os próprios sistemas táticos, guiando todo o processo.



Figura 6 – Conceção geral de modelo de jogo da equipa

Assim, o modelo de jogo assume-se como um conteúdo de enorme importância para a criação da identidade pretendida pelo Sport Lisboa e Benfica, para que todas as equipas, dos diferentes escalões, joguem de forma semelhante, variando os aspetos mais particulares, cumprindo e chegando de forma mais comum aos aspetos mais gerais.

É, portanto, fundamental definir o modelo de jogo e os seus princípios, de modo articulado com o perfil de jogador da área de formação do Sport Lisboa e Benfica.

No que diz respeito, ao modelo de jogo e de treino da equipa do SLB (Iniciados), teve como base as ideias de jogo do treinador principal, Luís Nascimento, sempre em sintonia com a cultura de vitória e exigência do clube, que passamos a desenvolver a partir dos parágrafos seguintes.

2.4.1. Organização Estrutural

Sistema de jogo principal: GRx4x3x3

Sistema de jogo alternativo: GRx4x2x3x1

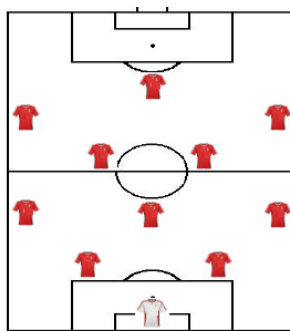


Figura 7 – Sistema de jogo principal da equipa

Posicionamento inicial

A equipa deverá ocupar o campo em largura e profundidade com o seguinte posicionamento:

- Os dois DL's abertos em profundidade
- Os DC's próximos da nossa baliza, paralelamente à área
- Os Alas em largura e profundidade
- O PL o mais profundo possível, de forma a arrastar a defesa adversária o mais longe possível, a fim de criar espaço para os jogadores do meio-campo poderem organizar, e explorar os espaços livres e vulneráveis do adversário, no sentido de criar desequilíbrios na defensiva adversária.



Figura 8 – Posicionamento Inicial da equipa

2.4.2. Fases do Jogo

2.4.2.1. Organização ofensiva

- Bom jogo posicional, ocupando racionalmente o espaço de jogo.
- Circulação de bola com boa qualidade de passe.
- Ritmo de jogo conveniente com mudanças de orientação no sentido de jogo.

Organização ofensiva coletiva

Construção (princípios gerais):

- Privilegiar a circulação de bola promovendo uma posse eficaz procurando o desequilíbrio certo para dar profundidade ao jogo, procurando o golo com objetividade.
- Capacidade de passe e Jogo posicional permitindo à equipa circular a bola por todo o campo, obrigando o adversário a alterar constantemente o seu posicionamento defensivo.
- Criação de espaços na estrutura defensiva adversária, procurando fazer entrar a bola no momento de desorganização; circulação em função dos espaços oferecidos pelo adversário.

Saídas em construção:

- O processo ofensivo inicia-se através do guarda-redes: a construção é realizada através de saídas curtas pelos defesas centrais, laterais e/ou pelo médio defensivo.
- Posicionamento coletivo em losango no corredor ativo criando três linhas de passe
- Evitar recorrer ao drible sempre que exista uma linha de passe.
- A capacidade de fazer um jogo de paciência, procurando sempre o corredor menos denso para progredir no terreno de jogo passando para as fases seguintes.

Regras de passe e circulação

Passe de 1ª estação: **Diagonal**

Passe de 2ª estação (entre linhas): **Vertical**

Passe longo (largura ou profundidade): **Vertical e diagonal**

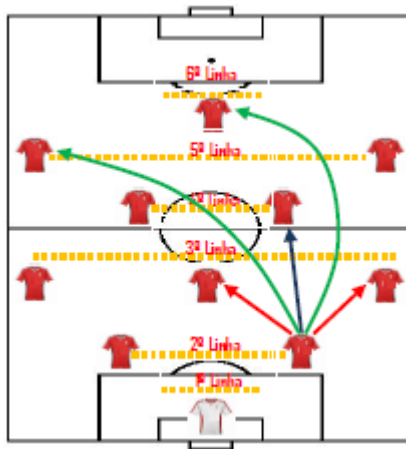


Figura 9 – Organização ofensiva (saídas em construção)

Saídas em profundidade:

- Se o adversário sobe no terreno para pressionar a circulação de bola, as saídas em profundidade tornam-se mais difíceis de concretizar. Neste caso, a equipa realiza jogo direto para evitar a pressão e aproveitar espaço em profundidade.

Criação (princípios gerais):

- Desorganização defensiva do adversário:
- Criação de espaços na estrutura defensiva adversária.
- Entrada da bola no momento de desorganização ou nos espaços criados na equipa adversária.

Regras de posicionamento no sector médio-defensivo

- Se o médio interior está “longo”, o outro médio interior está “curto”

Regras de posicionamento no sector médio-ofensivo e ofensivo

- Se o médio ala está “longo”, o médio interior está “curto”
- Se o médio ala está “curto”, o médio interior está “longo”
- Se o médio ala está “Fora”, o médio interior está “dentro”
- Se o médio ala está “dentro”, o médio interior está “fora”

Finalização (princípios gerais):

- O processo ofensivo desenvolvido pelo coletivo (táctica / decisão), a partir do momento em que recupera a bola, culmina com uma acção individual no intuito de obter golo (técnica / acção).
- Criar situações favoráveis para finalizar.
- Ocupar os espaços de finalização corretos em cada situação: 1º poste, zona do pénalti e o segundo poste.
- Finalizar as oportunidades criadas.



Figura 10 – Organização ofensiva (posicionamento no cruzamento)

Regras de deslocamento no sector ofensivo

- Deslocamento em diagonal dos avançados

Regras de posicionamento no cruzamento

- Os jogadores adotam um posicionamento em diagonal preenchendo os seguintes espaços: primeiro poste; zona de pênalti; segundo poste, fora da área de baliza (vértice da pequena área).

Tipo de cruzamento

- Cruzamento fora da área: 1º poste
- Cruzamento dentro da área: 2º poste e entrada da área

Transição defensiva (princípios gerais):

- Durante a fase ofensiva, a equipa prevê o momento em que vai perder a posse da bola, assumindo um posicionamento que lhe permita uma transição defensiva eficaz.

- Nas ações ofensivas, há a preocupação de existir sempre cobertura ofensiva, e de manter a equipa equilibrada em termos numéricos e espaciais, de forma a assegurar o equilíbrio defensivo.

- No equilíbrio defensivo: basculação horizontal do médio centro e do interior que não integra o processo ofensivo, para o corredor em que o lateral subiu no terreno de jogo e deixou o seu espaço momentaneamente desocupado, no sentido de garantir equilíbrio posicional e concentração.

- No equilíbrio defensivo: basculação horizontal da defesa quando um defesa lateral integra o processo ofensivo para o devido corredor mantendo-se a uma distância de 10 metros da linha formada pelo médio centro e interior.

- No equilíbrio defensivo: As linhas de cobertura e equilíbrio defensivo distam em 10 metros e que os jogadores que participam mantêm uma distância de 10-12 metros entre si.

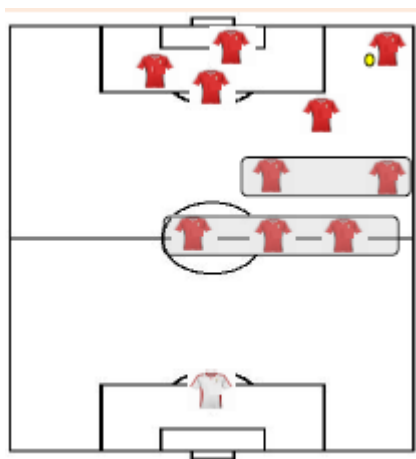


Figura 11 – Posicionamento para a transição defensiva

Organização ofensiva sectorial

Construção - sector defensivo composto por quatro jogadores:

Dois defesas centrais:

- Posicionamento diagonal entre centrais:
- Defesa central em posse de bola deve ter sempre cobertura ofensiva por parte do outro.
- No caso de passe para um lateral, assume posição de cobertura ofensiva e deve contar com cobertura em diagonal do outro defesa central.

Dois defesas laterais:

- Posicionamento em largura e em profundidade.
- Receção orientada para o jogo e sempre que possível jogar em profundidade.
- Em posse de bola pode optar por jogar dentro ou fora.
- Integrar o ataque sempre que a acção se desenvolve no seu corredor, conferindo permanentemente uma linha de passe.

Construção - sector médio composto por três jogadores:

Um médio centro:

- Movimentos de apoio em diagonal em relação ao defesa central em posse de bola de forma a não receber a bola de costas para o jogo.
- Sob pressão o médio centro nunca recebe a bola dos defesas centrais.
- Sempre que um defesa central progride no terreno em posse e abandona o seu posicionamento específico, o MC encarrega-se dessas responsabilidades na sua ausência

Dois médios interiores:

- Equilíbrio posicional entre os médios interiores com posicionamento opostos e mobilidade constante promovendo permanentemente linhas de passe
- Um “curto” e um “longo” garantindo sempre uma linha de passe em diagonal ao médio com bola.
- Movimentos de apoio em diagonal em relação ao defesa central em posse de bola.
- Quando o médio centro se encontra sob pressão, um dos médios interiores deve-se deslocar para a zona do médio centro em diagonal em relação à zona de onde a bola surge. Nesta aproximação ao portador, caso não receba a bola, inverte o sentido da sua desmarcação.
- Sempre que ocorra passe vertical para o médio interior, o médio centro e o lateral realizam cobertura ofensiva para, no caso de serem solicitados, jogarem de imediato em profundidade.

Construção - sector ofensivo composto por três jogadores:

Um ponta de lança e dois alas:

- Conservar a posse de bola durante o tempo necessário para que a equipa avance no terreno de jogo e desenvolva a sua acção ofensiva de ataque organizado.

Criação - sector defensivo composto por quatro jogadores:

Dois defesas centrais:

- Sempre que a bola se encontre no meio campo ofensivo, a linha da defesa sobe no terreno mantendo a equipa equilibrada em largura e profundidade. Este posicionamento visa a constituição de linhas de passe para promover a circulação por trás e, adicionalmente, garantir que caso haja perda da posse de bola, a equipa dispõe de um posicionamento correto para uma transição defensiva eficaz

Dois defesas laterais:

- Integração no processo ofensivo sempre que este ocorra no seu corredor podendo progredir em jogo dentro e fora.
- Basculação horizontal do lateral oposto.

Criação - sector médio composto por três jogadores:

Um médio centro:

- Médio posicional e de equilíbrio garantido sempre uma linha de passe á retaguarda dando cobertura ofensiva aos médios interiores, ofensivos e alas permitindo mudar o sentido da circulação.
- Como organizador de jogo deve evitar ocupar os corredores laterais pois fica a uma distância enorme para poder sair de pressão e circular no corredor contrário

Dois médios interiores:

- Mobilidade pelo corredor central proporcionado variadíssimas linhas de passe.
- Movimentos de rutura verticais e diagonais entre linhas
- Equilíbrio posicional.

Criação - sector ofensivo composto por três jogadores:

Um ponta de lança e dois alas:

- A partir do momento em que a bola entra no meio-campo ofensivo, os avançados realizam movimentos em Diagonal, quer de apoio ao portador da bola a fim de a receber assim como, caso não seja solicitado, em ruptura na direção da baliza.

Finalização - sector defensivo composto por quatro jogadores e sector médio composto por três jogadores:

- Equilíbrio defensivo: basculação horizontal do médio centro e do interior que não integra o processo ofensivo, para o corredor em que o lateral subiu no terreno de jogo e deixou o seu espaço momentaneamente desocupado, no sentido de garantir equilíbrio posicional e concentração. Basculação horizontal da defesa quando um defesa lateral integra o processo ofensivo para o devido corredor mantendo-se a uma distância de 10 metros da linha formada pelo médio centro e interior.

- As linhas de cobertura e equilíbrio defensivo distam em 10 metros e que os jogadores que participam mantêm uma distância de dez a doze metros entre si.

Finalização - sector ofensivo composto por três jogadores:

Um ponta de lança:

- Desenvolver as suas ações no corredor central à largura da área.
- Mobilidade constante trocando de posição através de desmarcações de apoio e ruptura.

- Ocupa espaços de finalização

Dois alas:

- Ocupa momentaneamente, através de desmarcações de ruptura, os espaços livres criados pela movimentação dos avançados.

- Ocupar espaços de finalização quando o cruzamento ocorre no corredor oposto.

2.4.2.2. Organização defensiva

- Defesa à zona e em pressing.
- Ritmo defensivo: Interpretação coletiva de forma a identificar quando pressionar e quando recuar de forma a tirar a profundidade ao adversário.
- Rigor e empenho defensivo: intensidade e agressividade nas ações.
- Comunicação verbal entre os jogadores.

Organização defensiva colectiva

Organização posicional:

- Reagrupamento defensivo dispondo do maior número de jogadores possível atrás da linha da bola, isto é, entre a bola e a baliza a defender.
- Posicionamento defensivo com distâncias curtas entre sectores, quer em largura quer em profundidade, controlando o espaço interior e defendendo de dentro para fora.
- Basculação Horizontal e Vertical mantendo equilíbrio na distância entre sectores. Os movimentos de basculação permitem a equipa ajustar o posicionamento defensivo adequado para cada situação. Os deslocamentos defensivos iniciam-se após o passe do adversário e até ao momento que este antecede o contacto de um adversário com a bola.
- Orientação dos apoios permitindo ter o campo de visão aberto de forma a observar os adversários que se encontram nas costas.

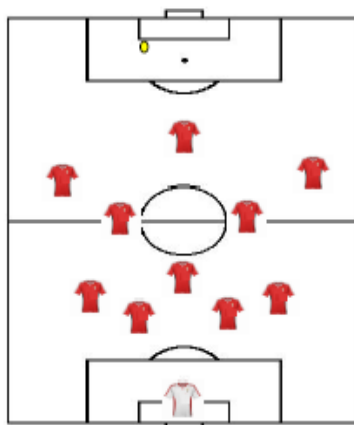


Figura 12 – Organização defensiva (organização posicional)

Direccionar o jogo do adversário:

- Condicionar e direccionar a circulação do adversário para pressionar.
- Se o adversário estiver em posse de bola pelo corredor central a equipa organiza-se nesse espaço libertando os corredores laterais livres. No caso de o adversário se encontrar em posse da bola no corredor lateral a equipa posiciona-se nesse corredor e no central, deixando o corredor lateral contrário inactivo.



Figura 13 – Organização defensiva (organização no CL)

Zonas pressionantes (referências de pressão):

Ao identificar a referência de pressão a equipa avança e pressiona o adversário obrigando-o a errar, e recuperar a posse de bola.

- Entrada da bola em determinadas zona do terreno (zona de pressão);
- Quando a bola está no interior da nossa equipa;
- O adversário recebe a bola de costas (lado cego do Adversário);
- Passe mal executado que promove uma receção de bola mais difícil ao adversário;
- Quando a equipa adversária executa um passe para trás a minha equipa deve subir no campo, reduzindo espaço;
- Passe longo: o período de tempo enquanto a bola vai pelo ar, somado ao tempo necessário para a sua receção, permite a aproximação e aplicar pressão sobre o adversário.

Transição ofensiva (princípios gerais):

- Durante a fase defensiva a equipa deve prever o momento da recuperação da bola assumindo um posicionamento que lhe permita uma transição ofensiva eficaz.
- Os avançados não estando envolvidos no processo defensivo e situados à frente da linha da bola posicionam-se no corredor lateral onde ocorre o ataque do adversário e no corredor central, proporcionando linhas de passes após a conquista da posse de bola.

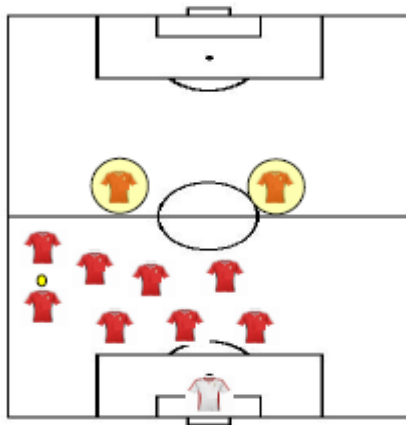


Figura 14 – Posicionamento para a Transição ofensiva

Organização defensiva sectorial

Sector ofensivo composto por três jogadores

Um ponta de lança:

- Definir pressão e quebra linha de passe entre centrais não permitindo ao adversário circular no sector defensivo direcionando o jogo adversário para um corredor evitando mudanças no sentido da circulação.
- Aproxima-se do corredor da pressão e criar situação de superioridade numérica com o médio ala de forma a retirar tempo e espaço para o adversário decidir.
- Controla e bloqueia a acção do médio centro

Dois alas:

- Fechar os espaços interiores forçando o adversário a jogar em espaços que facilitam a pressão.

- Completar linha defensiva com os médios durante a basculação.

Sector Médio composto por três jogadores

Um médio centro:

- Cobertura à linha defensiva formado pelos alas e interiores
- Controlar as desmarcações em apoio dos avançados impedindo que recebam a bola

entre linhas

- Completar linha defensiva durante a basculação promovendo cobertura e concentração à linha intermédia.

- Cobertura aos laterais e centrais
- Dobra ao lateral no caso de este ser ultrapassado

Dois médios interiores:

- Pressão sobre os médios adversários, impossibilitando-os de receber a bola e rodar para a baliza.

- Impedem a progressão de adversários em posse de bola.

- Cobertura aos alas, laterais e centrais.

- Quando o médio ala é ultrapassado pelo lateral adversário, o interior bascula no corredor lateral, de forma a pressioná-lo

- Completar linha defensiva durante a basculação promovendo cobertura e concentração à linha intermédia

Sector defensivo composto por quatro jogadores

Dois defesas centrais e dois laterais:

- Os quatro jogadores formam uma linha paralela com trinta metros de largura máxima distando dez metros entre si. O MC serve de referência posicional à linha defensiva, formando com os DC's um triângulo com uma distância aproximada de dez metros entre os vértices.

- Defesa em linha: basculação horizontal e vertical em largura e profundidade.

- Quando a bola se encontra no corredor central, o jogador mais próximo (DC) deve deslocar-se rapidamente para realizar contenção. Simultaneamente, os outros três defesas movimentam-se formando uma linha nas costas do jogador da contenção, formando uma dupla cobertura e ocupando os espaços interiores.

- Quando a bola se encontra no corredor lateral o jogador mais próximo (DL) deve deslocar-se rapidamente para realizar contenção enquanto o defesa mais próximo (DC) realiza cobertura. Os dois restantes defesas posicionam-se na linha defensiva orientada pela cobertura ocupando posições interiores no CC.

- Para defender bolas longas e aéreas um dos defesas deve atacar a bola enquanto os outros três realizam um linha de cobertura à distância de três metros em profundidade e dez metros de largura entre si.

- Controlar as desmarcações em apoio dos avançados adversários, impedindo-os de receber a e de orientarem para a baliza.

- Ocupar espaços defensivos no cruzamento: primeiro poste, meio da área, segundo poste.

- Orientação dos apoios de forma a permitir ter um campo de visão aberto de forma a observar os adversários que se encontram nas costas.

2.4.2.3. Transição ofensiva

No momento em que a conquista da bola ocorre a equipa transita de um posicionamento defensivo para um posicionamento ofensivo em largura e em profundidade.

A transição ofensiva é realizada o mais rapidamente possível na direção da baliza adversária, com objetividade e agressividade, aproveitando a desorganização posicional do adversário, na tentativa de obter golo.

Sair da zona de pressão:

- Após a recuperação da posse de bola, as ações ofensivas direcionam-se para zonas de menor concentração defensiva por parte do adversário.

- Recuperar posições no campo de modo a dar largura e profundidade à equipa

- Apoios permanentes ao portador da bola: Após recuperar a posse de bola devem existir três linhas de passe: em profundidade, diagonal e à retaguarda.

- Abertura de linhas em largura e profundidade com: os defesas centrais em profundidade, os defesas laterais à largura na linha do médio centro, os médios interiores em profundidade no meio campo ofensivo, os médios alas em largura e profundidade e o ponta de lança o mais profundo possível.

Aproveitar a desorganização defensiva do adversário:

- Após saída de pressão: ter segurança no passe
- Após saída de pressão: valorizar a recuperação da bola
- Transição em profundidade (sem pressão por parte do adversário)
- Transição em largura (com pressão por parte do adversário, a bola circula por trás no sentido de fazer variar o centro de jogo e assim aproveitar a desorganização do adversário)
- Finalizar o mais rápido possível aproveitando a momentânea desorganização defensiva do adversário

Início da organização ofensiva:

- Sem possibilidade de aproveitar a desorganização do adversário, é importante manter a posse da bola, dando-se início à organização ofensiva.

2.4.2.4. Transição Defensiva

Após o momento em que a equipa perde a bola, a sua recuperação torna-se o objectivo principal. É determinante a mudança rápida de atitude e organizar-se o mais rápido possível, para evitar que o adversário possa criar situações de finalização.

No momento em que a perda de bola ocorre a equipa transita de um posicionamento ofensivo para um posicionamento defensivo em largura e em profundidade.

Neste momento a equipa deve assumir uma postura forte e coletiva à perda da bola.

Pressão para ganhar a bola:

- Pressionar de imediato o portador da bola com o objectivo de a conquistar ou de retardar a acção ofensiva do adversário.
- Atitude agressiva na recuperação da posse de bola
- Cobertura defensiva: Apoio permanente ao defensor direto.

Pressão para organização:

- Manter pressão ao portador da bola no sentido de: não permitir passes em profundidade por parte do adversário, diminuindo as suas possibilidades de transição ofensiva e não permitir sair da zona de pressão
- Temporização de forma a diminuir as possibilidades de ataque rápido por parte do adversário, dando tempo à equipa para as linhas fecharem em largura e profundidade, atrás da linha da bola e em função da sua posição.
- Orientar a acção ofensiva do adversário para os corredores laterais.

Início da Organização Defensiva:

- Após condicionar a transição ofensiva do adversário, através de uma reacção rápida à perda da bola, a equipa organiza-se defensivamente (ver organização defensiva coletiva).

CAPÍTULO III – Planificação Estratégica

3. Enquadramento estratégico

A planificação estratégica é definida pela construção de planos de intervenção (particulares ou gerais), com alterações pontuais e temporárias na preparação do jogo da equipa, em função do conhecimento sobre como a equipa adversária atua em competição (Castelo, 2009).

A natureza desta planificação pretende: 1) conceptualizar cenários de jogo, ou seja, antecipar situações que podem vir a surgir durante a competição e, 2) criar condições favoráveis à resolução das situações de jogo - fomentar estratégias de jogo que permitam que os jogadores estejam preparados para alguns comportamentos da equipa adversária, na perspetiva de terem uma intervenção adequada no decorrer do jogo (Castelo, 2009).

Para Castelo (2009), o único objetivo da planificação estratégica é adaptar a expressão tática da equipa na competição, em função da equipa adversária, do terreno de jogo, das circunstâncias que rodeiam a partida, entre outras.

3.1. Modelo e Método de treino

Para Magalhães e Nascimento (2010), o treino é um “processo de natureza psicopedagógica, que visa o desenvolvimento das capacidades técnicas, táticas, físicas, cognitivas e psicológicas, dos praticantes, através da prática sistemática e planificada do exercício, orientada por princípios e regras devidamente fundamentadas pelo conhecimento científico”, ou seja, pretende-se através do treino atingir a eficiência máxima com um dispêndio mínimo de energia e com uma rápida recuperação.

Muitos treinadores utilizam a expressão “conforme se quer jogar, assim se deve treinar”, o que sugere uma relação de interdependência e reciprocidade entre a preparação e a competição. Através do princípio da especificidade, existe uma maior transferência das aquisições operadas no treino para a competição (Garganta & Gréhaigne, 1999).

O modelo de jogo conceptualizado necessita de um modelo de treino congruente e específico que o operacionalize. Para tal, há necessidade de se treinar como se estivesse em competição, ou seja de selecionar e recriar cenários similares aos que ocorrem na competição ao nível das componentes estruturais – volume, intensidade, densidade e frequência – e das condicionantes estruturais – regulamento, espaço, tático-técnica, tempo, número e instrumentos – assim como estimular o desenvolvimento de atitudes e aperfeiçoamento de comportamentos promovidos pela utilização dos diferentes métodos de treino (Castelo, 2014).

Para isto resulta fundamental que o modelo de jogo seja reproduzido de forma sistemática pelo modelo de treino, sendo por este representado sempre que possível, e servindo como guião à opção e sequenciação pelos diferentes métodos de treino no planeamento das sessões e microciclos de treino (Castelo, 2014).

Em suma, a construção de um modelo de jogo, aliado a um conjunto de ideias e conceitos bem definidos pelo treinador, vão constituir um referencial para durante o processo de treino desenvolverem-se os princípios que se pretendem observar na equipa em competição, selecionando-se assim, os métodos e as condições de treino ideais para provocarem um estímulo eficaz no organismo dos jogadores, tanto no plano individual como coletivo (Castelo, 2014).

Sendo o modelo de jogo o referencial do modelo de treino, o treinador deve procurar as metodologias de treino específicas que promovam o desenvolvimento da forma de jogar, das funções ou tarefas específicas dos jogadores nas diferentes fases, etapas ou momentos do jogo.

O modelo de treino através dos métodos de treino decididos, mesmo os que apresentem uma maior representatividade, isto é um maior grau de semelhança com a competição e o modelo de jogo conceptualizado, fica sempre aquém da competição como já vimos.

Segundo Castelo (2014), todos os métodos de treino configuram uma maior ou menor leque de possibilidade de resolução por parte dos jogadores e da equipa, inibindo ou amplificando partes de um todo que se pretende desenvolver e aperfeiçoar, sendo que somente algumas decisões/ações que emergem dos diferentes contextos situacionais propostos são possíveis e viáveis de emergir.

Isto é feito com o objetivo de especificar e privilegiar certas relações entre jogadores intra ou inter setorialmente com vista ao desenvolvimento de rotinas e padrões de jogo, devendo ser uma opção ponderada e assumida pelo treinador que, mesmo alterando e agindo por intermédio de cenários mais ou menos próximos do que é a competição mas nunca idênticos, procurará um afastamento de maior ou menor grau dessa realidade competitiva consoante o que considerar mais eficaz no sentido de potenciar operacionalizar o modelo de jogo que quer ver implementado na competição (Castelo, 2014).

O método de treino deverá operacionalizar, dentro de determinados limites, as principais características do modelo de jogo no que concerne ao sistema tático, tarefas ou missões táticas dos jogadores e princípios de jogo, nas diferentes fases, etapas ou momentos do jogo (Castelo, 2014).

3.2. Exercício de treino

O exercício de treino é um meio fundamental para a atividade do treinador, daí que para a sua conceptualização deve existir um estudo e uma reflexão, devido à sua importância, durante o processo de formação/ desenvolvimento dos praticantes ou das equipas (Castelo, 2002). Para Bompa (2002), o exercício de treino é um acto motor, sistematicamente repetido, tendo em vista a elevação do rendimento. Segundo Castelo (1996), o exercício de treino é perspectivado como uma construção hipotética capaz de desencadear, organizar e orientar a atividade dos jogadores tendo em conta o(s) objetivo(s) pretendido(s).

A atividade sistemática desenvolvida pelos atletas através dos exercícios, deve corresponder a um desenvolvimento multifatorial e harmonioso das capacidades que desenvolvem e/ou condicionam o rendimento do jogador ou da equipa. (Queiroz, 1986)

Segundo Castelo e Matos (2009), o exercício de treino caracteriza-se pela mobilização de um conjunto de recursos funcionais de carácter intelectual, energético e afetivo, que estão intimamente relacionados.

Quanto à estrutura, o exercício de treino deve englobar: 1) Objetivo – o que se pretende atingir com a execução do exercício do treino; 2) Conteúdo – o que se deseja aprender, aperfeiçoar ou desenvolver com o exercício; 3) Forma – que se caracteriza pela organização dos conteúdos do treino e, 4) o Nível de performance – que corresponde ao resultado obtido pelos jogadores ou pela equipa (Castelo & Matos, 2009).

Devemos também ter em conta num exercício de treino, a sua explicação ou instrução, devendo ser coerente e clara para os atletas. A explicação de um exercício, não deve ser muito longa, não podem ser encaradas pelos treinadores como momentos de “fazer um discurso”. Para além da clareza e da acessibilidade do vocabulário é muito importante não utilizar muitas ideias ao mesmo tempo, para ser mais fácil de os jogadores perceberem a mensagem transmitida ou o objectivo a desenvolver no treino.

3.3. Princípios para a Aplicação dos Exercícios de Treino

A aplicação dos exercícios de treino deve atender a princípios biológicos e metodológicos para que direcionem e orientem a actividade dos jogadores durante o treino.

Para Castelo e Matos (2009), os Princípios biológicos relacionam-se com “a capacidade do ser humano reagir a estímulos exteriores perturbando o equilíbrio (homeostasia)”, destacando-se os seguintes princípios:

- Sobre-estimulação – adequação da duração e intensidade do exercício de treino provocando simultaneamente alterações no organismo do atleta, aumentando assim o seu rendimento.
- Especificidade – relação existente entre o exercício de treino e a lógica do modelo de jogo, que dá origem à sua identidade.
- Reversibilidade – fatores que influenciam o rendimento desportivo do atleta devido a lesões, sobre-treino, etc., ou de uma inadequada aplicação dos exercícios de treino.

- Heterocronia – é o espaço temporal existente entre a aplicação do exercício e a sua adaptação.

Por outro lado, existem os princípios metodológicos que “têm o objetivo de orientar e sistematizar a atividade do treinador, na criação de situações favoráveis à adaptação funcional do jogador ou da equipa.” (Castelo e Matos, 2009). Dentro dos princípios metodológicos, enquadram-se a:

- Progressividade – refere-se ao aumento gradual de dificuldade do exercício ao longo do processo de treino, provocando assim, uma nova “adaptação no organismo do jogador”.

- Continuidade – este princípio caracteriza-se pela sequência dos conteúdos garantida pelos efeitos de treino imediatos, anteriores e acumulados, tendo em conta, os intervalos entre as sessões de treino.

- Ciclicidade – refere-se à alternância na estrutura (objetivos, conteúdos, forma, etc.) dos exercícios de treino, provocada pelo aumento de rendimento desportivo do atleta/ equipa.

- Variabilidade – é um conjunto de exercícios que o treinador deve ter para alterar ao longo da época desportiva, para “não provocar aos jogadores um estado de monotonia e aborrecimento na repetição do mesmo exercício”.

- Modelação – é a relação entre o exercício de treino com as exigências da competição ou do modelo de jogo.

- Multilateralidade – é o desenvolvimento geral e mais abrangente das capacidades do jogador. Este princípio é fundamental na conceptualização dos exercícios no treino de jovens.

- Individualização – durante a aplicação de um exercício de treino, o treinador deve ter a consciência das diferenças existentes entre os jogadores (individualização biológica e psicológica de cada atleta), uma vez que estes reagem e adaptam-se de forma distinta.

3.4. Fatores Estruturais do Exercício de Treino

Segundo Castelo (2014) existem os fatores estruturais dos exercícios de treino, as suas componentes e condicionantes, assim como, uma taxonomia dos exercícios de treino.

Como componentes estruturais do exercício de treino, das quais resulta o nível de adaptação funcional dos jogadores, temos:

- Volume – representa o aspeto quantitativo da atividade do jogador ou da equipa, sendo exprimido por unidades de medida em função de tempo, distância, número de repetições, entre outros. O volume altera-se em função do modelo de jogo, isto é, para uma equipa que assente o seu processo ofensivo, por exemplo, num ataque continuado necessitará de acumular volumes elevados. O seu incremento pode ser conseguido pelo aumento da duração do exercício, pelo aumento do número de repetições, pelo aumento do tempo de execução, pelo aumento da duração da sessão de treino e pelo aumento do número de sessões de treino. Esta componente apenas determina o grau de especificidade do método de treino relativamente ao modelo de jogo quando complementado pela intensidade.

- Intensidade – representa o aspeto qualitativo da atividade do jogador ou da equipa, isto é, trata-se da frequência de execução motora dos jogadores ou da equipa em resposta às situações de treino na unidade de tempo. Podemos verificar quatro níveis de intensidade – baixa, média, ajustável às capacidades do jogador ou da equipa (ótima), e elevada. Esta componente pode ser manipulada através da prestação do jogador – consoante o seu nível maior ou menor de preparação para a atividade proposta – da especificidade das ações motoras – quanto maior for a proximidade do exercício de treino com o modelo de jogo e as condições reais da competição, mais intenso será – do aumento da complexidade – no sentido em que quanto maior a quantidade de informações que o jogador tenha de perceber e processar, mais intenso será o exercício – da manipulação da densidade – número de exercícios realizados na unidade de tempo bem como a forma de recuperação entre estes, sendo o exercício tanto mais intenso quanto menor o tempo de pausa – da pressão do fator psicológico – quanto maior a pressão sobre os processos de percepção de informação e tomada de decisão maior a intensidade do exercício – e da variação do ritmo de jogo – maior ou menor consoante ordem e velocidade de

execução das ações, espaço onde ocorrem e a sua distribuição no tempo. A intensidade pode ser avaliada pela monitorização da frequência cardíaca e da contemplação de zonas de intensidade.

- Densidade – representa a relação entre o exercício ou série de exercícios realizados e o repouso, na unidade de tempo. Em termos práticos é consubstanciada pela pausa utilizada entre exercícios para que exista uma relação ótima entre exercício e recuperação. Esta componente contribui para a eficiência do processo de treino evitando que os jogadores atinjam estados críticos de fadiga, ou mesmo exaustão, e estabelecendo uma correta relação entre o esforço que resulta da prática de um exercício e o repouso entre repetições ou entre este e outro exercício. A densidade varia em função do tempo de pausa entre cada exercício de treino, a intensidade de cada exercício, a duração total do exercício, do número total de repetições ou séries do exercício, da capacidade de rendimento do jogador e da complexidade/dificuldade do exercício. As pausas de recuperação tanto podem ser de tipo completo – permitem uma recuperação que possibilita que reiniciem o mesmo ou iniciem outro exercício em condições mínimas de fadiga – incompleto – ao iniciarem a atividade seguinte os jogadores ainda sentem os efeitos do exercício anterior - ou reduzido – os jogadores apresentam uma capacidade de resposta diminuída quando iniciam a próxima atividade - como ter forma ativa – quando os jogadores executam ações complementares que visam o acelerar dos processos de recuperação no decurso da pausa - ou passiva – quando os jogadores não efetuam qualquer tipo de ações motoras complementares ou adicionais no decurso da pausa. Os treinadores recorrem geralmente à monitorização da frequência cardíaca, à sua capacidade de observação ou ao pedido de opinião ao jogador, e à ressíntese do sistema de energia utilizado, para determinarem os tempos de pausa adequados à recuperação dos jogadores.

- Frequência – é representada pelo número de repetições de um exercício/séries de exercícios de treino na unidade de tempo (sessão, microciclo ou ciclo anual de treino).

Como condicionantes estruturais do exercício de treino temos:

- Regulamentar – qualquer atividade desportiva necessita de um conjunto de regras ou leis que permitem a sua identificação entre as demais bem como a sua integridade e possibilidade de sociabilização entre os praticantes. O treinador pode optar por simplificar, manter ou aumentar os constrangimentos relativos às Leis do Jogo de futebol na conceção dos exercícios de treino.

- Espaço – representa o espaço onde se desenrola o exercício de treino, que o treinador pode conceber atendendo à dimensão – reduzido, próximo ou idêntico ao da competição – à geometria – utilização de espaços retangulares, quadrangulares ou triangulares, entre outros – à utilização – podendo ser independentes, quando o atacante ou defesa desenvolve as suas ações no respetivo espaço sem interferir no do adversário, comuns, onde todos os jogadores podem interferir sobre os diferentes espaços de jogo, mistos, onde alguns jogadores podem interferir em diferentes espaços de jogo enquanto outros se mantêm confinados aos seus respetivos espaços, e interditos, quando dentro dos espaços anteriores se definem zonas onde todos ou alguns jogadores não podem intervir – e à divisão – pela definição de corredores e sectores de jogo.

- Tático-técnica – visa potenciar a sistematização das situações dentro da lógica do conteúdo a ser treinado no exercício ou sessão de treino, potenciar o carácter alternativo das situações, respeitando a variabilidade característica da competição, potenciar a unidade da formação tática elementar e complexa, buscando uma progressão de fases elementares para fases complexas dos diferentes contextos situacionais propostos aos jogadores e à equipa, potenciar a unidade da formação tática individual e coletiva, considerando os comportamentos de elementos individuais – jogadores – de grupos de jogadores – sectorialmente ou em relações de vizinhança de jogadores com tarefas ou missões táticas próximas – ou no seio da equipa – totalidade dos jogadores, potenciar a unidade da formação tática teórica, por intermédio de exercícios que recorrem à representação abstrata ou verbalizada de determinados conhecimentos táticos, e potenciar soluções táticas de carácter indutivo e dedutivo, relação entre as soluções conceptualizadas no modelo de jogo pelo treinador – indutivo – e a capacidade dos jogadores e da equipa para encontrarem e criarem – dedutivo - as soluções necessárias na

confrontação com ações adversárias. O treinador pode manipular esta condicionante na conceção dos exercícios de treino utilizando uma, duas ou mais balizas, condicionando a utilização do membro inferior dominante, estabelecendo relações privilegiadas entre jogadores ou entre estes e determinados espaços de jogo, e direcionando as ações motoras dos jogadores.

- Tempo – a manipulação desta condicionante o nível do exercício de treino pode ser consubstanciada sob o prisma da produção energética – podendo o exercício ser de cariz anaeróbio alático, anaeróbio láctico, aeróbio ou misto – sob o prisma estratégico-tático – utilizando o fator temporal através do qual o treinador pode definir momentos chave para a concretização do golo, reduzir ou aumentar o tempo do jogo aquando da concretização do golo ou através da divisão do tempo do exercício em parciais – e sob o prisma do tempo de decisão e execução motora – através do qual o treinador define o número de toques na bola por intervenção, o número de ações de passe possíveis para atingir o golo e o tempo para a organização das fases de construção do processo ofensivo e criação de situações de finalização.

- Número – a manipulação desta condicionante pode ser feita pela definição do número de toques na bola por intervenção – podendo ser fixo, limitado, misto ou livre – pela definição do número de ações de passe – podendo ser, igualmente, fixo, limitado, misto ou livre – e pelo número de jogadores – podendo ser totais ou parciais, estabelecendo relações de igualdade, inferioridade ou superioridade numérica.

- Instrumental – esta condicionante representa o número e características dos instrumentos/materiais utilizados no exercício de treino e seus possíveis significados simbólicos. Tal como, refere Castelo (2014), os métodos de treino devem respeitar os princípios da exclusividade e da universalidade, definindo o primeiro que cada método de treino de carácter geral ou específico é único sendo possível verificarmos algumas semelhanças estruturais e eventuais sobreposições funcionais pontuais entre os métodos, e o segundo que cada método de treino contém padrões e relações comuns que derivam de conceitos e ideias da lógica do jogo.

3.5. A especificidade / modelação do exercício de treino

No processo de treino deve imperar a imprevisibilidade, umas das características únicas do futebol. No modelo de jogo do treinador, deverá portanto ser essencial distanciar o nosso futebol de um carácter mais abstrato e previsível. Como tal, perspetivando o aumento da qualidade do treino, ganha pertinência o recurso à especificidade do exercício de treino, características essas que especializam a realidade competitiva de um jogo de futebol. Para Castelo (2009), a especificidade não é mais que uma qualidade complexa e constitutiva de uma subdivisão pormenorizada a partir da globalidade dos exercícios de treino, que se distinguem uns dos outros, por uma característica e por exercerem uma determinada função específica, que só a estes é comum.

Para Mourinho (2001), só existe especificidade no exercício de treino, quando existir uma constante relação entre as componentes tático-técnicas individuais e coletivas, psicocognitivas, físicas e coordenativas, em correlação permanente com o modelo de jogo conceptualizado pelo treinador e respetivos princípios que lhe dão corpo.

Quanto maior for o grau de correspondência entre os modelos utilizados em exercícios de treino e a competição, ou o modelo de jogo que se procura implementar na equipa, melhores e mais eficazes serão os efeitos (Castelo, 2009). Concluindo, na seleção dos exercícios só se poderá chamar especificidade, se houver uma constante adequabilidade ou adaptabilidade de um exercício em função do modelo de jogo pretendido, articulando ou modelando de forma sistémica todas as componentes do rendimento desportivo (Oliveira, 2005).

3.6. Taxonomia de Classificação para os exercícios de treino de futebol

Muito se tem discutido ao longo do tempo sobre esta temática, porém nem sempre os diversos estudiosos têm convergido nas suas opiniões e respetivas taxonomias de classificação dos exercícios de treino. Os métodos de treino que o treinador poderá utilizar no seu quotidiano diário são imensos, existindo uma variabilidade enorme de opções, não havendo portanto uma fórmula única, “mágica” e correta de abordar o treino desportivo no jogo de futebol. Assim

como subsistem várias formas de jogar e de conseguir resultados pretendidos, do mesmo modo que existem várias maneiras de treinar (Garganta, 2004).

Torna-se então importante construir uma tipologia de exercícios, sendo que a tabela abaixo apresentada, representa algumas dessas tentativas realizadas por vários autores ao longo dos últimos anos:

Tabela 12 - Taxonomias classificativas de exercícios de treino de futebol (adaptado de Faria, 2010)

Autor	Ano	Categoria	Sub-categoria
Wade (1976) Cit. Queiroz (1986)	1976	--- Introdutórios --- Grupo ou classe --- Jogo	
Worthington (1980) Cit. Queiroz (1986)	1980	--- Treino técnico com bola --- Treino funções --- Treino fases (sectores) --- Treino de jogo (jogos reduzidos)	
Academia Internacional da FIFA (1984) cit. Queiroz (1986)	1986	--- Introdutórios --- Superiores --- Competitivos	<u>Atividades individuais</u> (jogador/bola) <u>Atividades com companheiro</u> (ataque x defesa) <u>Atividades de grupo</u> (função na equipa) <u>Atividades equipa</u> (ataque x defesa)
Queiroz	1986	--- Fundamentais (finalização é fator fundamentais) --- Complementares (finalização não é fator fundamental)	Fundamental I: Ataque X 0+GR Fundamental II: Ataque X Defesa + GR Fundamental III: GR+ Defesa X Ataque + GR Integrados Separados
Corbeau	1989	--- Simples --- Intermédios --- Complexos --- Jogos Aplicação	
Castelo	1996	--- Competição --- Especiais --- Gerais	Propriamente ditos adaptados
Castelo	1996	--- Técnicos --- Táticos --- Físicos	
Godik & Popov	1998	--- Especializados --- Não especializados	Situacionais Estandarizados
Cook	2001	--- Correção dos posicionamentos das ações táticas --- Técnicos, descontextualizados das situações de jogo --- Jogo condicionado --- Aumentos do número de repetições na unidade de treino --- Circulações táticas --- Potenciação do comportamento técnico-tático específico do jogador dentro da organização tática da equipa --- Potenciação das fases de jogo ofensiva e defensiva --- Situações de jogo	
Ramos	2003	--- Essenciais (com finalização) --- Complementares (sem a presença de baliza)	Forma I: Ataque x 0 + GR Forma II: Ataque x Defesa + GR Forma III: GR + Ataque x Defesa + GR Especiais Com oposição Sem oposição Gerais
Castelo	2003	--- Preparação Geral (sem utilização da bola) --- Específicos de preparação geral (sem finalização) --- Exercícios de preparação (com finalização)	

Como podemos observar na tabela, as formas de classificação dos exercícios propostas pelos vários autores ao longo da história do treino desportivo de futebol, foram suportadas pelas mais variadas categorias e orientadas segundo os mais diversos critérios.

No entanto, a recolha de dados para este trabalho foi elaborada de acordo com o conceito proposto por Castelo e Matos (2009) onde se pretende sistematizar um conjunto de exercícios de treino no futebol, dividindo-os em três vertentes:

- Métodos de preparação Geral
- Métodos específicos de preparação geral
- Métodos específicos de preparação.

Os **métodos de preparação geral** englobam todos os exercícios, nos quais não se inclui a utilização do móbil de jogo (bola), ou seja, os exercícios de resistência, de força, de velocidade e de flexibilidade.

Tabela 13 – métodos de preparação geral

Métodos de Preparação Geral			
Não utilizam bola como meio de decisão mental e de ação motora			
Força	Velocidade	Resistência	Flexibilidade

Os **métodos específicos de preparação geral** são exercícios que têm como principal objetivo desenvolver a relação entre o jogador e a bola criando deste modo um conteúdo específico de jogo). Assim, dentro deste grupo destacam-se os seguintes exercícios de treino:

Tabela 14 – métodos específicos de preparação geral

Métodos Específicos de Preparação Geral			
Potenciam a relação do jogador com a bola			
Aperfeiçoamento Técnico	Manutenção da Posse da Bola	Circuito	Lúdico-Recreativos

Aperfeiçoamento técnico (descontextualizados)

Estes métodos de treino são conceptualizados e operacionalizados, através de um conjunto de decisões/ações específicas, as quais são realizadas sem terem em conta os contextos situacionais que o jogo de futebol estabelece e desenvolve.

Estão relacionados fundamentalmente com o desenvolvimento e aperfeiçoamento das ações técnicas de base que sustentam a componente decisória/motora do jogo de futebol, sob condições de execução descontextualizadas da complexidade tático-estratégica da competição.

Manutenção da posse da bola

Estes exercícios pretendem, individual ou coletivamente, estimular os jogadores, a manterem a posse da bola. Por isso, é necessário saber o momento em que se pode atacar a baliza adversária ou, ao invés, manter a posse da bola para não correr o risco de entregar a bola à equipa adversária até criar condições favoráveis para atacar a baliza adversária. Assim, quando a equipa tem a posse da bola, controla a direccionalidade e o ritmo de jogo impedindo que os adversários tenham a bola durante certos períodos de tempo, para que estes entrem em crise de raciocínio tático, demonstrando comportamentos desadequados às situações de jogo. Este tipo de métodos desenvolvem-se sobre as seguintes subdivisões:

Tabela 15 – Subdivisões dos MPEG (Manutenção da Posse da Bola)

MEPG (Tipo)	Categorias	Descrição
Manutenção da Posse da Bola	Espaço Reduzido	Em áreas reduzidas e descontextualizadas do contexto de competição, fomentando uma relação na tomada/velocidade de execução dos atletas.
	Espaço Regulamentar	Em áreas próximas das condições reais de jogo.
	Métodos de Jogo	Potenciando os métodos de jogo ofensivos e defensivos.
VARIANTES		
Manutenção		Objetivos táticos múltiplos
A capacidade de manter a posse da bola dentro do espaço de jogo.		Quando a manutenção da posse da bola é um objectivo intermédio do exercício para posteriormente, atingir o objectivo final do mesmo.

Circuito

Este tipo de exercícios caracteriza-se por um conjunto de estações, designadamente: circuitos técnicos, tático-técnicos ou técnico-físicos. Os exercícios em circuito têm como objetivos “interrelacionar corretamente diferentes níveis de dificuldade e complexidade nas tarefas a executar no âmbito de cada estação, racionalizar o esforço dos jogadores de forma que haja uma relação correta entre períodos de elevada e baixa exigência e, potenciar o trabalho individualizado dos jogadores ou através de pequenos grupos.” (Castelo & Matos, 2009).

Lúdico-recreativas

São métodos de treino que têm um carácter lúdico, recreativo e pretendem melhorar o espírito de equipa e o aperfeiçoamento técnico dos jogadores. Por norma, são introduzidos em processos de recuperação, através de uma recuperação ativa, e que poderá ser de forma individual ou grupal (Castelo & Matos, 2009).

Os **métodos específicos de preparação** são todos os exercícios que incluem o objetivo do jogo - o golo, constituem-se como o núcleo central da preparação dos jogadores e das equipas, considerando constantemente as condições estruturais e funcionais em que os diferentes contextos situacionais de jogo se verificam. Assim, estes exercícios têm maior conformidade com a realidade competitiva ou com o modelo de jogo adotado, garantindo uma maior adaptabilidade funcional dos jogadores à competição, através da criação de contextos e dinâmicas situacionais que possuam na sua conceção e operacionalização, regularidades comportamentais fundamentais que caracterizam a lógica interna do jogo de futebol. Os métodos específicos de preparação incluem os seguintes métodos de treino:

Tabela 16 – Métodos Específicos de Preparação

Métodos Específicos de Preparação					
Potenciam as relações entre o jogador e o objetivo do jogo – o golo					
Finalização	Metaespecializados	Padronizados	Competitivos	Sectoriais	Situações Fixas

Finalização

Estes exercícios pretendem criar condições propícias à finalização, quer individual ou coletivamente com elevada taxa de êxito aperfeiçoando a acção técnico-tática do remate.

Podemos classificar este tipo de métodos perante as seguintes subdivisões:

Tabela 17 – Subdivisões dos MEP (Finalização)

MEP (Tipo)	Complexidade	Categoria	Descrição
Finalização (concretização do objetivo de jogo)	Reduzida	Individualizados	Potenciam o aperfeiçoamento da ação técnica de remate, podendo ser precedidos de trabalho físico.
		Combinação Tática	Quando a ação de finalização é antecedida de combinações táticas diretas ou indiretas.
		Circuito	Conjunto de estações com ações padronizadas diferenciadas ou semelhantes, que objetivam a finalização e, com tempos de recuperação curtos e ativos, assegurando uma elevada solitação motora e mental.
	Elevada	Nº reduzido de jogadores e espaço	Criação de contextos de treino competitivos e motivantes, mas com uma reduzida área de jogo e um reduzido nº de jogadores, potenciando as ações de finalização.

Metaespecializados

São meios que potenciam decisões e comportamentos técnico-táticos específicos de suporte às missões táticas de alguns jogadores, dentro da organização coletiva da equipa. Daí que ao delimitarmos os espaços de atividade dos jogadores, objetivamos a racionalização e a otimização das acções individuais e coletivas, durante a fase ofensiva e defensiva do jogo, estabelecendo um tempo e um espaço concreto de intervenção, no qual cada jogador decide e age de forma adequada, em função dos problemas levantados pelas condições de variabilidade situacional.

Padronizados

Estes exercícios são construídos tendo em conta o modelo de jogo adotado, promovendo uma coordenação das ações individuais e coletivas da equipa, de forma a criar situações para a concretização do golo durante a competição através de circulações táticas. Estimulam determinados comportamentos e tomadas de decisão dos jogadores, no sentido individual, na articulação intrasectorial ou intersectorial, como fazendo parte de uma organização coletiva superior. Apesar desta necessidade de interação nos diferentes níveis de organização da equipa (jogador, sector e entre sectores), todas as decisões/ações executadas pelos jogadores, mantendo autonomia, improvisação e criatividade, na direção de um projeto e objetivo comum.

Competitivos

São os exercícios de treino que mais se aproximam das condições reais de jogo, permitindo: aperfeiçoar as atitudes e os comportamentos tático-técnicos dos jogadores; melhorar a articulação entre os vários sectores; avaliar o MJA, experimentar o plano de jogo construído para a próxima competição, testar as atitudes e os temperamentos dos jogadores em contexto competitivo, aumentar o ritmo competitivo dos jogadores e criar condições para aumentar os níveis de confiança dos jogadores.

Tabela 18 – Subdivisões dos MEP (Competitivos)

MEP (Tipo)	Categorias	Descrição
Competitivos	Prática de Jogo	Realizam-se em condições idênticas à competição, reforçando e aperfeiçoando as ações competitivas. Estes exercícios realizam-se entre jogadores da equipa ou de outro escalão mas do mesmo Clube.
	Jogos de treino	Para além dos pontos acima referidos, têm o objetivo de proporcionar as movimentações e o ritmo de jogo o mais parecido com a competição. A sua consecução, poderá utilizar jogadores da mesma equipa, de uma equipa mais jovem pertencente aos quadros do Clube ou, de uma equipa de um Clube vizinho.
	Experimentação do plano estratégico/tático	São exercícios que têm como objetivo fundamental, verificar o comportamento da equipa tendo em conta um plano estratégico-tático específico para um jogo, com alterações pontuais e temporárias na funcionalidade geral da equipa.
	Jogos preparatórios	São os que têm uma estrutura mais próxima da competição (no conteúdo das ações), realizados com equipas fora do quadro do Clube, incluindo a utilização de uma equipa de arbitragem oficial.

Sectoriais

São métodos de treino que pretendem melhorar a articulação e a sincronização intra e intersectorial da equipa, nomeadamente, entre os jogadores dos diferentes setores (defensivo, intermédio e ofensivo) ou em articulação com os outros sectores de jogo, denominado de trabalho intersectorial. Este tipo de exercícios tornam-se fundamentais na organização particular e geral da equipa, articulando e sincronizando as suas partes micro e macro numa dinâmica lógica e funcional. Podem ser desenvolvidos nas seguintes subdivisões:

Tabela 19 – Subdivisões dos MEP (Sectoriais)

MEP (Tipo)	Categorias	Descrição
Sectores	Sobre 2 ou 3 sectores de jogo	Comunicação entre jogadores do mesmo e de outros setores de jogo.
	Em espaços regulamentares com um número reduzido de jogadores	Exercícios realizados somente no corredor central ou no espaço regulamentar de jogo, exigindo grande capacidade de sacrifício e de inteligência tática por parte dos jogadores, para não perderem a posse de bola de forma extemporânea.
	Ondas (3 equipas)	Através de uma dinâmica entre três equipas, sendo substituída a equipa que não concretizar os objetivos delineados para o exercício.
	Secundados por métodos de jogo ofensivos	Criando condições de articulação intersectorial que concretizem os comportamentos inerentes à organização ofensiva da equipa.
	Objetivos estratégicos e táticos múltiplos	Colocando condicionantes no exercício de treino que façam emergir comportamentos de articulação intra e intersectoriais que solucionem a resolução de situações tático-estratégicas.
	Em espaços regulamentares (Organização Coletiva)	Exercícios realizados em espaços regulamentares, trabalhando os comportamentos ofensivos ou defensivos pretendidos para a equipa.

Situações Fixas

São meios de treino construídos através de situações de bola parada, criando estratégias de coordenação individuais ou coletivas entre os jogadores para conseguirem finalizar na baliza do adversário.

Tabela 20 – Vertentes dos Exercícios de Treino de Futebol

Dimensão Horizontal (Grandes famílias de exercícios – Diferenciação/Individualização)		
↓	↓	↓
MPG (Métodos de preparação geral)	MEPG (Métodos específicos de preparação geral)	MEP (Métodos específicos de preparação)
Não incluem a bola regulamentar de jogo como elemento central de ação/decisão dos jogadores	Utilizam a bola como centro de ação em contextos de jogo adaptados / Não têm como objetivo imediato atingir o objetivo de jogo: o golo	Núcleo central de preparação dos jogadores e da equipa / Consideram constantemente as condições estruturais e funcionais em que os diferentes contextos situacionais de jogo se verificam
MPG (Métodos de preparação geral)	MEPG (Métodos específicos de preparação geral)	MEP (Métodos específicos de preparação)
↓	↓	↓
Dimensão vertical (Divisões de cada Macro Família)		
Resistência (aquisitiva)	Aperfeiçoamento técnico	Finalização
Resistência (corrida regenerativa)	Manutenção da posse de bola (MPB)	Metaespecializados
Força	Organizados em Circuito	Padronizados
Velocidade Flexibilidade	Lúdico/recreativos (L-R)	Sectoriais e intersectoriais Esquemas táticos / Bola parada (E.T.)
Coordenação motora		Competitivos
Mobilização articular / Ativação		

Esta Taxonomia foi utilizada pela equipa técnica durante a época desportiva, no planeamento dos mesociclos, microciclos e unidades de treino, como passaremos a desenvolver nos parágrafos seguintes.

3.7. Mesociclo e Microciclo Padrão

3.7.1. Mesociclo Padrão

O mesociclo é uma etapa mais extensa no período de treino e normalmente tem duração de 2 a 6 semanas ou microciclos (Bisquolo, 2010). A duração dos mesociclos são variáveis de acordo com o calendário competitivo ou período proposto para alcançar objectivo geral. Em geral, existem mesociclos em várias etapas, normalmente introdutórios, pré competitivo, competitivo e recuperação.

Podemos citar como exemplo de mesociclos, o Período pré-competitivo, onde os atletas voltam de férias e procuram voltar à “forma física” visando estar preparados para a temporada, Preparação e manutenção da “forma física”, prevenção de lesões e aperfeiçoamento tático de longo prazo durante a temporada (período competitivo) e o trabalho de recuperação, onde o atleta já está esgotado da temporada e precisa de um trabalho com cargas mais leves que não permite que pare totalmente, porém, permite regeneração (recuperação).

Tabela 21 – Dados do Mesociclo Padrão (3º Mesociclo)

Mesociclo	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	TOTAL
Microciclo	10	10	10	10	11	11	11	11	12	12	12	12	13	13	13	
Treino	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	
Data	6/out	7/out	8/out	9/out	13/out	14/out	15/out	16/out	20/out	21/out	22/out	23/out	27/out	28/out	29/out	
Volume de Treino	98	102	90	104	80	88	84	96	127	90	137	88	97	100	101	1482
Categorias de Exercícios																
Análítico	20	29	5	16	22	12		17	17	33	12	27	20	17	18	265
Aquecimento Condicionado		5	6	6	6	8	6	6	10	6	15				4	78
Aquecimento Técnico												10	12	7		29
Específico Posicional				20		5		7						15		47
Finalização Coletivo		6		24	10			11							31	82
Finalização Individual	22			6				16		19		18	18		8	107
Jogo Condicionado																
Jogo Formal																
Jogo Reduzido																
Jogo Reduzido Condicionado	24	24	24	15	24	18	31	12		16		15	18	18		239
Organização Ofensiva/Defensiva			16			32	10						16	32	16	122
Organização Ofensiva	10		16				20									46
Organização Defensiva		12						12								24
Organização Setorial	5	10														15
Posse de Bola Geral	5				4											9
Posse de Bola Posicional			10													10
Recreativos																
Jogo Particular									75			90				165
Duração	86	86	77	87	66	75	67	87	102	74	117	80	84	89	87	1264
Pausa	12	16	13	17	14	13	17	9	25	16	20	8	13	11	14	218
Densidade	88%	84%	86%	84%	83%	85%	80%	91%	80%	82%	85%	91%	87%	89%	86%	85%

3.7.3. Microciclo Padrão

Os microciclos são as menores unidades do processo de periodização. São caracterizados por englobar as unidades de treino e podem variar de acordo com a quantidade de sessões totais, normalmente tem a duração de um a cinco unidades de treino, alterando de acordo com a capacidade a ser trabalhada.

Os objectivos a curto prazo são conquistados de microciclo a microciclo, como a evolução nas ações técnicas mais simples, correção do posicionamento, entre outros. O ajuste da intensidade e volume de treino é fundamental nessa fase para se alcançar os resultados esperados sem que haja contrariedades.

Um exemplo de um microciclo no futebol pode ser a preparação durante a semana para um jogo específico no final de semana. O trabalho é direccionado para aquele adversário visando melhorar características que os façam ter melhorias físicas, técnicas e táticas que sejam importantes para se obter sucesso.

Tabela 23 – Microciclo-Tipo

Sport Lisboa e Benfica								
Micro-Ciclo Tipo								
Dia da Semana	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SABADO	DOMINGO	
Horário treino		Treino 1 - 18h30	Treino 2 - 18h30	Treino 3 - 18h30	Treino 4 - 18h30			
Volume		Duração: 90'	Duração: 90'	Duração: 90'	Duração: 90'			
Local / Espaço		Sintético	Relvado	Relvado	Sintético			
Táctica/Técnica	FOLGA	Organização Estrutural do Jogo						
		Individual / Sectorial	Sectorial / Intersectorial	Colectiva	Individual / Sectorial			
		Dinâmica do Exercícios						
		Táctico-técnico	Técnica / Táctico-técnico	Táctico	Táctico-técnico			
Estratégia								
Avaliação do jogo anterior		Exposição do próximo adversário / Estratégia			Estratégia (detalhes)			
Sub-dinâmica Física								
Física		Recuperação activa	Força Específica	Velocidade Específica	Resistência Específica	Velocidade Específica		
		Metabolismo						
		Aérobio	Anaeróbio Láctico	Pot. Aeróbia	Aérobio	Anaeróbio Alactico		
	Predominância das contracções musculares							
Tensão (-)	Tensão (+++)	Tensão (+)	Tensão (+)	Tensão (+)				
Duração (-)	Duração (-)	Duração (+)	Duração (+)	Duração (-)				
Velocidade (-)	Velocidade (+)	Velocidade (-)	Velocidade (-)	Velocidade (+)				
Flexibilidade								
Intensidade								
	Baixa / Descontínuo (+)	Alta / Descontínuo (++)	Muito Alta / Descontínuo (+)	Baixa / Descontínuo (+)				
Desgaste Emocional								
	Baixo	Médio	Alto	Baixo				
Competência Psicológicas								
	Motivação	Concentração / Comunicação / Controlo Emocional	Superação	Concentração				
	Espírito de equipa	Espírito de sacrifício		Autoconfiança				
Benfica Lab		Treino de Hipertrofia	Prevenção de lesões	Treino de Hipertrofia				
Conteúdos		Ex. Passe Técnico-táctico M.P.B. técnico-táctico Organização Sectorial Organização Colectiva J.E.R. c/ apoios	Ex. Passe Técnico-táctico Ex. Passe Posicional M.P.B. c/ transições A-D-A Organização Sectorial Organização Intersectorial Esq. Tácticos Defensivos Força Técnica (3"-5")	Finalização M.P.B. técnico-táctico Org. Colectiva c/ Finalização Jogo Gr+10x10+Gr Esq. Tácticos Ofensivos	Finalização M.P.B. (velocidade) Org. Colectiva c/ Finalização J.E.R. / "Jogatana"			
		Flexibilidade		Flexibilidade	Flexibilidade			
Recuperação		Banhos *	C.C. Baixa Intensidade (10')	Banhos				

Como podemos comprovar através da tabela acima, o planeamento (microciclo) focou todos os princípios e fatores estruturais dos exercícios de treino, assim como as suas componentes e condicionantes.

3.7.4. Microciclo Semanal e Unidade de Treino

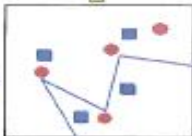
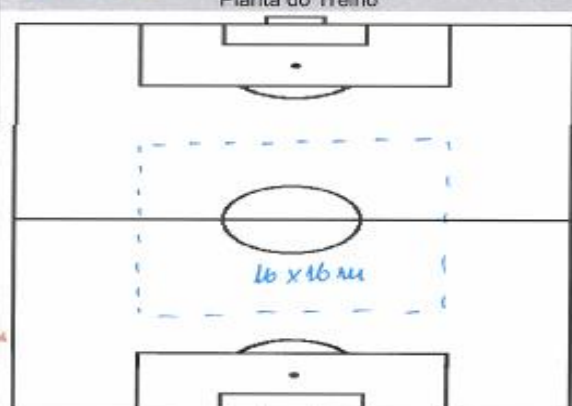
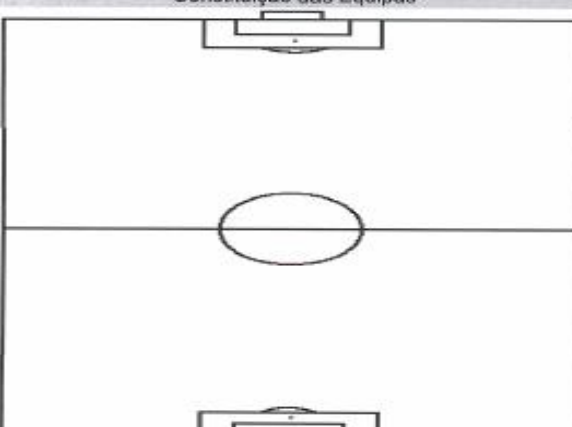


SPORT LISBOA E BENFICA					L.Nascimento - A.M. - V.C. - H.R.						
Legenda		INICIADOS ÉPOCA 2015/2016			Mesociclo	3	Microciclo	11	Treino N:	42	
LESIONADO	RECUPERAÇÃO	JUVEN	INICB	SELECÇÃO	FALTA	Local:	2/s	Data:	13/Out/15 - 3F	Volume	86
3		GUARDA REDES			24 + 3 Gr	Nº	CONTEÚDOS				
3		João Monteiro	Diogo Fustiga		na 23	1	Mobilidade Articular Rápida				
		Dário Caetano	Hélder Cenoura			2A	MPB - 4x4 c/ 4 Apoios				
10	DD	DC		DE		Forma:	4x4 c/ 4 Apoios	Espaço:	Quadrado 16 x 16		
10	João F.	Penetra	Saldanha	Sandro		Objectivo:	M.P.B; utilização do apoio para circular o jogo; criação de linhas de passe perto / afastado do portador da bola.				
	Jorge X.	Barros	Luca	Daniel M.		Descrição:	A Equipa procura M.P.B utilizando os apoios exteriores.				
	T. Tavares			Rafa		Nota:	Apoios jogam a 2 Toques, e não podem jogar entre eles.				
10		MC		ME		Solicitação:	3x (1'30" c/ 30" rec)				
8	MD	Beny		Abu							
	Jocu	Joel		Zê Gata							
	Ronaldo	Mané		Sérgio A.							
	Ramos	Famana									
9	AD	P.L		AE		2B	Coordenação / Skippings ("Speedladder")				
5	Úmaro	João D.	Gonçalo	Jair		3A	Técnica de Corrida				
	Gonçalo G.	Daniel P.	Fábio Silva	Tiago A.			* Ad Lago no 300m				
	Iuri										
Planta do Treino					a) Dinâmica do Membro Inferior						
					Organização: 3 Filas de 7 jogadores						
					Solicitação: 1 Repetição: TT 6"						
					A - Saltitos c/ ligeira flexão e extensão da perna.						
					B - Saltitos c/ apoio iniciado no calcanhar e flexão do pé.						
					C - Flexão da coxa a 90º e extensão da perna.						
					D - Extensão da perna a 90º do braço contrário.						
					E - Rotação externa da coxa a 90º c/ articulação do joelho a 90º						
					F - Rotação interna da coxa a 90º c/ articulação do joelho a 90º						
					G - Rotação lateral do tronco alternado com rotação interna da coxa.						
					H - Bicicleta c/ 1 perna alternado com rotação interna da coxa contrária.						
					c) Bicicleta						
					Descrição: (Flexão da coxa c/ perna junto as nádegas seguido de extensão da perna.)						
					Solicitação: 2 Repetição. TT 3"						
					U - Bicicleta andar						
					V - Bicicleta c/ 1						
					W - Bicicleta corrida						
					6m						
Constituição das Equipas					3B Finalização (GR)+2x1+GR						
					Forma: 2x1+Gr						
					Espaço: 40m x 40m Lar Área. <i>camã todo</i>						
					Descrição: 2x1 (Holandês)						
					Solicitação: 2x 10' c/ 3 rec						
					<i>(12 Atletas) *</i>						
											
					4 Jogo Espaço Reduzido c/ Apoios						
					Forma: Gr+8x8+GR c/ 8 Apoios						
					Espaço: Campo 2 <i>(camã todo)</i>						
					Objectivo: Modelo de Jogo.						
					Ligar o Jogo (Circulação da Bola)						
					Recuperação.						
					Solicitação: 6x4' c/ 3U" rec (trocar)						
					A-B / A-C / C-B						
											
					6 Ffôrça Média e Flexibilidade						

Figura 15 – Unidade de Treino I

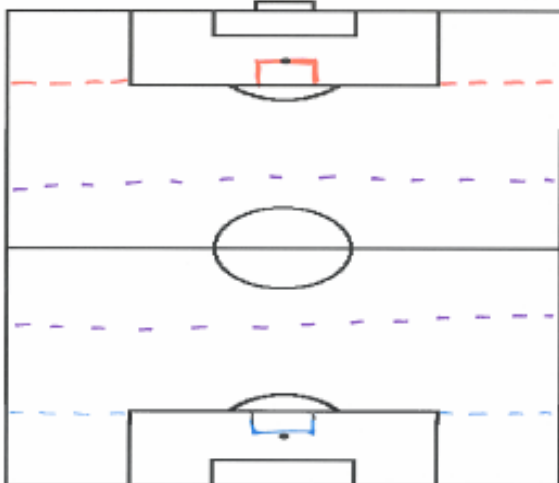
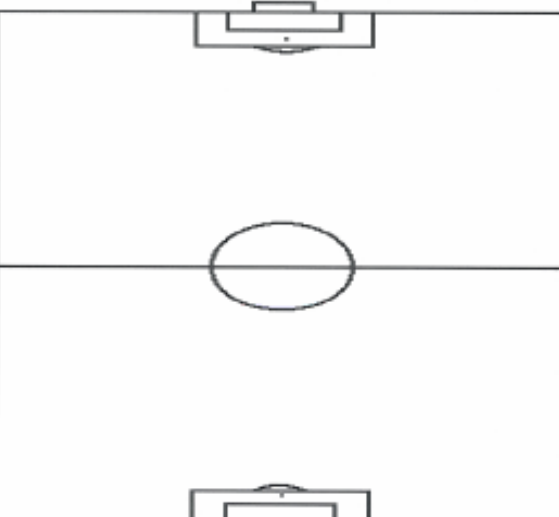
SPORT LISBOA E BENFICA										L.Nascimento - A.M. - V.C. - H.R.					
Legenda					INICIADOS ÉPOCA 2015/2016					Mesociclo	3	Microciclo	11	Treino N:	43
LESIONADO	RECUPERAÇÃO	JUVS	INCB	SELECÇÃO	FALTA	Local:	1/r	Data:	14/Out/15 - 4F	Volume	88				
3	GUARDA REDES				23 + 3 Gr		Nº	CONTEÚDOS				Min			
3	João Monteiro		Diogo Fustiga				1	Coordenação / Skipings				12			
	Dário Caetano		Hélder Cenoura				2	Mobilidade Articular + Velocidade (Linear)				8			
10	DD	DC		DE		Objectivo: Aquecimento									
9	João F.	Penetra		Saldanha		Sandro									
	Jorge X.	Barros		Luca		Daniel M.									
	T. Tavares					Rafa									
10		MC		ME											
8	MD	Beny		Abu											
	Jocu	Joel		Zé Gata											
	Ronaldo	Mané		Sérgio A.											
	Ramos	Famana													
9	AD	P.L		AE											
6	Úmaro	João D.		Gonçalo		Jair									
	Gonçalo G.	Daniel P.		Fábio Silva		Tiago A.									
	Iuri														
Planta do Treino															
															
Constituição das Equipas															
															
3	3				23 + 3 Gr		3	3 Organização Defensiva do Sector DEF e MED				19			
							Forma:	Gr+7x8 + 3x2+Gr							
							Espaço:	½ campo + ½ campo - área							
							Objectivos:	Organização defensiva do sector DEF e MED: Bloco médio c/ linhas juntas. Pressing no crd lateral executando correctamente as coberturas não permitindo passe no interior da equipa.							
							Descrição:	A equipa que ataca joga só no respectivo Corredor. A equipa que defende joga à zona e realiza pressing (2x1 / 2x2) após a bola entrar num crd lateral. Ao R.P.B. sai de pressão (largura) e finaliza 3x2 na baliza situada no outro 1/2 campo.							
							Nota:	Ataque ao PBB defende Passivo.							
							Solicitação:	2x 8' c/ 3'r							
4	4				23 + 3 Gr		4	4 Jogo Org. Def + Tr OF + Org. Def. inferioridade				19			
							Forma:	Várias - 8x8+Gr - 4x2+Gr / (4x3+Gr)							
							Espaço:	Campo Todo - 1 Área							
							Objectivo:	(A) Organização defensiva + Transição Ofensiva. Ataque Rápido							
								(B) Organização Ofensiva + Transição Defensiva.							
								(C) (re)organização ofensiva c/ diferentes relações numéricas							
								Organização defensiva em inferioridade.							
							Descrição:	O jogo inicia-se 8x8+Gr. A equipa que defende, após RPB, deve fazê-la chegar aos 2 Avs para atacar a outra baliza. Atacando numa situação de ataque rápido 4x2+Gr. Ao sinal do treinador, passa a 6x4+Gr.							
							Nota:	Golo Ataque - 2 Pontos. Golo na Transição 1 Ponto.							
							Solicitação:	2x 8' c/ 3'r							
5	5				23 + 3 Gr		5	5 Jogo GR+10x10+GR				20			
							Espaço:	Área a área							
							Objectivo:	Organização Defensiva Colectiva							
							Referências de Pressão + Comunicação								
							Transição ofensiva:	profundidade / Largura							
							Descrição:	A equipa que defende organiza-se e pressiona, identificando as referências de pressão definidas.							
							1ª Rep:	Transição Ofensiva em largura c/ defesa Passiva							
							2ª Rep:	Jogo							
							Solicitação:	8' c/ 2'r + 10'							
6A	6A				23 + 3 Gr		6A ET's Ofensivos: Livres Laterais (Só batedores)								
		Jocu	Penetra		Úmaro		Dani								
		Ronaldo	Jair		Sandro										
6B	6B				23 + 3 Gr		6B Força média + Flexibilidade				10				

Figura 16 – Unidade de Treino II

SPORT LISBOA E BENFICA						L.Nascimento - A.M. - V.C. - H.R.						
Legenda		INICIADOS ÉPOCA 2015/2016				Mesociclo	3	Microciclo	11	Treino N:	44	
LESIONADO	RECUPERAÇÃO	INCB	SELECÇÃO	FALTA	Local:	9r	Data:	15/Out/15 - 5F	Volume	94		
3	GUARDA REDES				22 + 3 Gr	Nº	CONTEÚDOS				Min	
3	João Monteiro	Diogo Fustíga			1 Mobilidade Articular						6	
	Dário Caetano	Hélder Cenoura			2 Org. Ofensiva Of. c/ passe em sistema						6	
10	DD	DC		DE	Espaço: 1/2 campo Ofensivo							
7	João F.	Penetra	Saldanha	Sandro	C: s/ trocas posicionais (2 bola)							
	Jorge X.	Barros	Luca	Daniel M.	Solicitação: 2 x (2'+1' fix)							
	T. Tavares			Rafa	3 Organização Ofensiva Colectiva						15	
10	MC				Forma: 10x0+Gr							
8	MD	Beny	ME		Objectivos: Circulação e manutenção da bola e movimentações ofensivas colectivas com finalização							
	Jocu	Joel	Abu		A) CLC - 1º ou 2º DC - ALA (Fora) - CLC 1º/2º M (DIF) p/ cruz MI / DL							
	Ronaldo	Mané	Zé Gata		B) DL sai de press e Vertical (CC) - MI - ou PL - CC- CL- CLC							
	Ramos	Famana	Sérgio A.		Solicitação: 2x7' c/ 1'r							
9	AD	P.L		AE								
7	Umara	João D.	Gonçalo	Jair								
	Gonçalo G.	Daniel P.	Fábio Silva	Tiago A.								
	Iuri											
Planta do Treino												
4 Jogo Gr+8+(2)x6+(2)+(2)+Gr												12
Forma: Gr+10x10+Gr												
Espaço: 1/2 campo + 1/2 s/ área												
Descrição:												
1ª fase: Construção - Gr+7+(3)x6												
2ª fase: Or. Defensiva - 8x8+Gr - <i>Sai da A defesa</i>												
3ª fase: Transição - 4x2+Gr s/ desarme <i>c/ Pressão Ativa</i>												
Solicitação: 10' c/ 2 rec												
Constituição das Equipas												
5 Jogo Gr+10x10+Gr												35
Forma: Gr+10x10+Gr												
Espaço: Campo Todo - 1 área.												
Descrição: Jogo Formal Especifico (Estratégico)												
A) Saídas Longas do GR adversário (Obriga a bater) 1/2												
B) Saídas curtas (2 lados)												
C) Esquemas Tácticos Defensivos												
D) Saídas curtas (Troca de Jogadores)												
Solicitação: 4x8 c/ 1' rec												
6 Jogo dos cruzamentos												10
Forma: 1+1x0+Gr												
Objectivos: Técnica de cruzamento (1/2 baliza e atrasado).												
Finalização de 1ª												
Descrição: Cruzamento atrasado (área - linha final) - Após drible												
Cruzamento 1/2 Baliza (lado da área) - em velocidade												
7 Força média + Flexibilidade												10
8 Banhos												12

Figura 17 – Unidade de Treino III

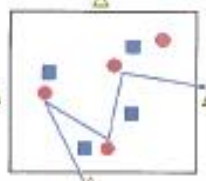
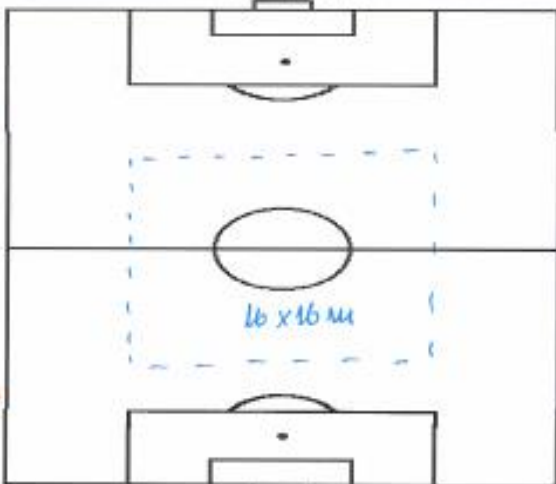
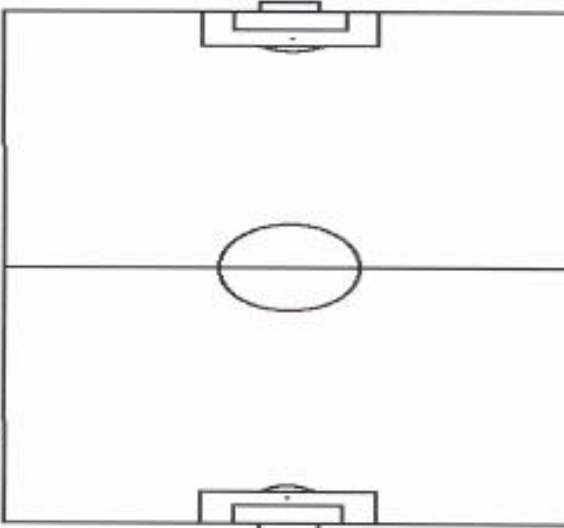


SPORT LISBOA E BENFICA					L.Nascimento - A.M. - V.C. - H.R.						
INIICIADOS ÉPOCA 2015/2016					Mesociclo	3	Microciclo	11	Treino N:	42	
Legenda	LESIONADO	RECUPERAÇÃO	INICIB	SELEÇÃO	FALTA	Local:	2/s	Data:	13/Out/15 - 3F	Volume	86
3			GUARDA REDES		24 + 3 Gr	Nº	CONTEÚDOS			Min	
3			João Monteiro	Diogo Fustiga	na 23	1	Mobilidade Articular Rápida			6	
			Dário Caetano	Helder Cenoura		2A	MPB - 4x4 c/ 4 Apoios			6	
10	DD		DU		DE	Forma: 4x4 c/ 4 Apoios Espaço: Quadrado 16 x 16					
10	João F.		Penetra	Saldanha	Sandro	Objectivo: M.P.B; utilização do apoio para circular o jogo; criação de linhas de passe perto / afastado do portador da bola.					
	Jorge X.		Barros	Luca	Daniel M.	Descrição: A Equipa procura M.P.B utilizando os apoios exteriores.					
	T. Tavares				Rafa	Nota: Apoios jogam a 2 Toques, e não podem jogar entre eles.					
10			MC			Solicitação: 3x (1'30" c/ 30" rec)					
8	MD		Beny		ME						
	Jocu		Joel		Abu						
	Ronaldo		Mané		Zé Gata						
	Ramos		Famana		Sérgio A.						
9	AD		P.L.		AE	2B	Coordenação / Skippings ("Speedladder")			12	
5	Úmaro		João D.	Gonçalo	Jair	* Ao Lado do 360º					
	Gonçalo G.		Daniel P.	Fábio Silva	Tiago A.	3A	Técnica de Corrida			10	
	Iuri										
Planta do Treino											
											
Constituição das Equipas											
											
						a) Dinâmica do Membro Inferior	Organização: 3 Filas de 7 jogadores				
						Solicitação:	1 Repetição: TT 6'				
						A - Saltitos c/ ligeira flexão e extensão da perna.					
						B - Saltitos c/ apoio iniciado no calcanhar e flexão do pé.					
						C - Flexão da coxa a 90° e extensão da perna.					
						D - Extensão da perna a 90° do braço contrário.					
						E - Rotação externa da coxa a 90° c/ articulação do joelho a 90°					
						F - Rotação interna da coxa a 90° c/ articulação do joelho a 90°					
						G - Rotação lateral do tronco alternado com rotação interna da coxa.					
						H - Bicicleta c/ 1 perna alternado com rotação interna da coxa contrária.					
						c) Bicicleta	Descrição: (Flexão da coxa c/ perna junto as nádegas seguido de extensão da perna.)				
						Solicitação:	2 Repetição. TT 3'				
						U - Bicicleta andar					
						V - Bicicleta c/ 1					
						W - Bicicleta corrida	6x1				
						3B) Finalização (GR)+2x1+GR	23				
						Forma:	2x1+Gr				
						Espaço:	40m x Lar Área. Campo todo				
						Descrição:	2x1 (Holandês)				
						Solicitação:	2x 10' c/ 3 rec				
						(12 ATR2ms) *					
						4) Jogo Espaço Reduzido c/ Apoios	27				
						Forma:	Gr+6x8+GR c/ 8 Apoios				
						Espaço:	Campo 2 (campo todo)				
						Objectivo:	Modelo de Jogo.				
						Ligar o Jogo (Circulação da Bola)					
						Recuperação.					
						Solicitação:	6x4" c/ 30" rec (trocar)				
						A-B / A-C / C-B					
						6) Força Média e Flexibilidade	12				

Figura 18 – Unidade de Treino IV

Relativamente aos exemplos mencionados anteriormente, no que diz respeito ao mesociclos, microciclos e respectivas unidades de treino, cito o terceiro mesociclo como padrão, e os devidos objectivos para os microciclos (dez; onze; doze; treze) do mesmo mesociclo referido, assim como as unidades de treino (quarenta e dois; quarenta e três; quarenta e quatro; quarenta e cinco) referentes ao microciclo onze.

Tal como se veio a verificar ao longo de grande parte da época desportiva 2015-2016, nomeadamente no período competitivo, neste microciclo padrão foi dada grande importância não só à preparação específica do jogo no fim-de-semana, mas também englobando as três vertentes do exercício de treino de futebol (métodos de preparação geral, métodos específicos de preparação geral e métodos específicos de preparação), tais como o treino de melhoria de capacidades físicas e coordenativas, de força, flexibilidade, velocidade, aperfeiçoamento técnico, manutenção de posse da bola, sectoriais, finalização, metaespecializado, padronizados, competitivos e situações Fixas.

CAPÍTULO IV – Planificação Tática

4. Enquadramento Tático

A planificação tática é explicada como a aplicação prática da planificação conceptual e estratégica, onde os jogadores possam demonstrar as suas qualidades físicas, tático/técnicas, psicológicas, individuais e coletivas durante a competição, tendo em conta os objetivos delineados (Castelo, 2009).

Segundo o mesmo autor, a natureza desta planificação, manifesta-se de acordo com cinco princípios:

- Conceção unitária para o desenrolar do jogo, ou seja, a demonstração de uma forma específica de jogar, através do modelo de jogo adotado
- Intenção tática e a ação técnica, relacionada com as ações técnicas dos atletas em função de um raciocínio tático, ganhando uma vantagem temporal os jogadores que conseguirem antever e reconhecer a situação momentânea de jogo que poderá aparecer
- Valorização das particularidades dos jogadores, através das ações individuais e coletivas dos jogadores durante a competição, como por exemplo, um jogador que seja muito bom finalizador
- Confrontação das expressões táticas das equipas quando em confronto, que diz respeito à forma como a equipa reage no confronto com a equipa adversária, tendo em conta a sua forma de jogar, que foi desenvolvida durante o processo de treino e,
- Aplicação operativa da tática, que remete para os ajustes realizados pelo treinador durante a competição, devido a modificações climatéricas (chuva, vento); às condições do terreno de jogo; ao resultado momentâneo do jogo; às modificações pontuais da tática da equipa adversária (substituições, mudanças das funções táticas dos jogadores), entre outras.

Esta planificação tem como objetivo primordial a resolução dos problemas da equipa que decorrem durante a competição de futebol.

4.1. Contexto da planificação tática

Praticamente toda a época desportiva, nomeadamente na prova nacional (primeira, segunda e terceira fase) a equipa ocupou o primeiro lugar da tabela classificativa, sagrando-se Campeã Nacional de Iniciados.

Na competição acima mencionada, a equipa de Sub-15 do SLB, apresentou registos verdadeiramente impressionantes, onde se destacam as trinta e três vitórias e um empate, na última jornada (ver tabela 2), centro e trinta e cinco golos marcados e quatro golos sofridos.

Quanto aos jogos Particulares, somou quatro derrotas e dois empates (ver tabela 3), resultados esses previsíveis, uma vez que foram efectuados com formações um ou dois anos mais velhas (Sub-16 do SLB, Sub-16/17 Elite Team e Sub-17 do Cova da Piedade) e averbou doze vitórias.

Relativamente aos jogos em Torneios, foram registados dezanove vitórias, quatro empates (SCP, Right to Dream-Ghana, Manchester United e Wolfsburg e uma derrota (CSKA) (ver tabela 4,5,6,7 e 8), vencendo todos os Torneios que disputaram.

VÍTOR EMANUEL SARAIVA DO COUTO
OPERACIONALIZAÇÃO DO TREINO FACE AO MODELO DE JOGO ADOPTADO

Pos.		Nomes	Total Golos - 1ª Fase	Total Golos - 2ª Fase	Total Golos - 3ª Fase	Total Golos
GR		João Monteiro		2		2
		Dário Caetano			2	2
		Diogo Fustiga				
Defesas	DD	João Ferreira	2	3		5
	DD	Jorge Xavier				
	DD	Tavares				
	DC	Penetra	10	5	2	17
	DC	Barros	1			1
	DC	Saldanha	1			1
	DC	Luca				
	DE	Sandro		1		1
	DE	Daniel	1			1
	DC	Brito				
Médios	MD	Jocu	4			4
	MD	Ronaldo	4	3	2	9
	MD	Ramos	2	2	1	5
	MC	Bernardo Silva				
	MC	Joel	1			1
	MC	Mané				
	MC	Famana				
	ME	Abubacar	1			1
	ME	José Gata	4	1		5
	ME	Paulo Bernardo	2			2
Avançados	AE	Úmaro	10	8	5	23
	AE	Iuri				
	PL	João Domingues	5	1		6
	PL	Gonçalo Oliveira	9			9
	PL	Gonçalo Gomes	6	5	3	14
	AD	Jair	15	3	1	19
	AD	Tiago		3		3
	AD	Sérgio				
	PL	Fábio Silva	3			3

Tabela 24 – Golos marcados e sofridos por jogador no Campeonato Nacional

Pos.		Nomes	Total 1ª Fase	Total 2ª Fase	Total 3ª Fase	Total
GR		João Monteiro	770	455	350	1575
		Dário Caetano	490	210	70	770
		Diogo Fustiga		35		35
Defesas	DD	João Ferreira	1012	592	420	2024
	DD	Jorge Xavier	214	36		250
	DD	Tavares	109			109
	DC	Penetra	1215	700	420	2335
	DC	Barros	497	218		715
	DC	Saldanha	748	560	420	1728
	DC	Luca	48			48
	DE	Sandro	719	219	114	1052
	DE	Daniel	463	415	315	1193
	DC	Brito		111		111
	Médios	MD	Jocu	977	664	420
MD		Ronaldo	762	105	372	1239
MD		Ramos	218	433	89	740
MC		Bernardo Silva	435	70		505
MC		Joel	679	420	280	1379
MC		Mané		37		37
MC		Famana	100			100
ME		Abubacar	262	77	4	343
ME		José Gata	723	657	164	1544
ME		Paulo Bernardo	35			35
Avançados	AE	Úmaro	661	458	413	1532
	AE	Iuri	122			122
	PL	João Domingues	431	132		563
	PL	Gonçalo Oliveira	504	159	79	742
	PL	Gonçalo Gomes	387	335	317	1039
	AD	Jair	1038	372	348	1758
	AD	Tiago	75	230	14	319
	AD	Sérgio	89			89
	PL	Fábio Silva	77			77

Tabela 25 – Volume (em minutos) de cada jogador no Campeonato Nacional

4.2. O Jogo (Protocolo)

4.2.1. Concentração

A convocatória apresentava algumas variantes, isto caso se o jogo se disputasse em Casa ou Fora. Quando os jogos se realizavam em casa (no caixa futebol campus), não existia qualquer transporte coletivo para os atletas, apenas transportes individuais pontuais para jogadores oriundos de locais distantes. Quando a jornada ocorria no campo do adversário, o transporte do clube deslocava-se primeiro ao Caixa Futebol Campus para recolher staff e atletas próximos do local e residentes do centro de estágio, e depois aos Pupilos do Exército para recolher os restantes atletas. Esta cronologia poderia ser alterada caso o jogo fora fosse mais a sul do CFC, passando nesse caso primeiros nos pupilos e depois no CFC. A chegada aos campos onde jogávamos (casa ou fora) antecedia uma hora e trinta minutos do jogo.

Após todos os membros estarem no local e hora definidos, existiam cerca de 15 a 20 minutos para o conhecimento do campo (meio envolvente), tratamento médico específico a alguma atleta e uma preparação mental mais incisiva para a competição ainda antes de estarem no balneário para começar a equipar.

4.2.2. Equipar

Os jogadores após se juntarem no balneário recolhiam a sua roupa de aquecimento (previamente separada individualmente) e equipavam, mantendo a concentração competitiva para o jogo iniciada anteriormente.

4.2.3. Palestra

Este momento tinha uma duração de vinte a trinta minutos, durante o qual o treinador procurava fazer um enquadramento do jogo e da competição até ao momento, comunicar a estratégia para o jogo, nomeadamente em termos de organização defensiva e ofensiva, transições e esquemas tácticos (expostos nas paredes do balneário). Existiu a particularidade de

nos jogos fora (na 3ª Fase), a palestra ser efetuada no caixa futebol campus (caso a deslocação fosse curta) ou no Hotel onde a equipa estagiou, e só depois se equipavam quando chegassem ao local de jogo.

4.2.4. Aquecimento

O aquecimento foi realizado pelos treinadores adjuntos de campo e o treinador de Guarda-Redes. Numa primeira fase, onde eram efectuados exercícios proprioceptivos, de flexibilidade dinâmica e força reativa, todos os jogadores aqueciam, não só para servir de preparação psicológica e fisiológica para o aquecimento geral e jogo, mas também de forma a perceberem a existência de algum desconforto ou limitação física de algum atleta, apresentando uma duração aproximada de 10 minutos.

Após esta primeira fase do aquecimento, os suplentes dirigiam-se para um espaço livre, realizando “rabia”, enquanto os titulares iniciavam exercícios de coordenação motora simultaneamente à mobilização articular.

De seguida, a pares e frente-a-frente (definidos logo no início do aquecimento) eram executados exercícios de cariz técnico e tático (passe, receção, condução, cabeceamento, dribles, contenção, desmarcação, etc.), com durabilidade de dez minutos.

Posteriormente a equipa executava um exercício de MPB (20m x 20m), na forma de 4 + (2) x 4 (2), já com um aumento significativo de intensidade, com a solicitação de três minutos (dois períodos de um minuto e meio).

Antes do desenvolvimento do exercício de velocidade de deslocamento e reação, a equipa divide-se num exercício sectorial (linha defensiva + linha média/avançada):

- Linha defensiva (circulação em largura e profundidade)
- Linha média/avançada (combinações e finalização)

4.2.5. Últimos preparos para o jogo

Após os jogadores terem realizado o período de aquecimento, dávamos as últimas indicações para o jogo, momento em que os atletas trocavam as camisolas de aquecimento pelas de jogo e a hidrataram-se. Com toda a equipa pronta, o grupo unia-se e realizava o grito.

4.2.6. Indicações do treinador durante o jogo

Durante o jogo, o treinador procurou corrigir de imediato erros da nossa equipa e, caso fosse necessário, ajustava certos posicionamentos devido às alterações momentâneas ou fixas da equipa adversária. O treinador utilizou muitas vezes o feedback informativo.

4.2.7. Intervalo de jogo

Todos os jogadores recolhiam ao balneário e o treinador concedia os primeiros dois/três minutos aos jogadores para relaxarem, refrescarem-se e hidratarem-se, enquanto conferenciava com os adjuntos, principalmente (comigo) pois encontro-me sempre posicionado num ponto mais alto, observando o jogo noutra perspetiva. De seguida, o treinador iniciava a sua preleção, transmitindo informações relativas ao adversário e corrigindo comportamentos (individuais e coletivos) que a equipa realizou na primeira parte. Por fim, transmitia uma mensagem de motivação para a equipa.

4.2.8. Substituições

Ao longo dos jogos realizaram-se quase sempre o número máximo de substituições (apesar das mesmas não serem volantes), tentando assim, manter uma elevada intensidade no jogo, visto que o plantel era equilibrado.

4.2.9. Final da partida

Após o término do jogo, e antes dos jogadores agradecerem ao público, o treinador ainda dentro do campo fazia um breve resumo do jogo.

CAPÍTULO V – Apresentação dos Métodos de Treino

5. Análise Global – Métodos de treino utilizados ao longo da época desportiva

5.1. Dimensão horizontal

A primeira via de análise classifica os métodos de treino segundo a sua dimensão horizontal, tendo-se obtido os seguintes resultados:

Tabela 26 – Análise Global: resultados da dimensão horizontal

Métodos de Treino – Dimensão Horizontal			
		Total (min)	%
Métodos de Preparação Geral (MPG)	Ginásio	3192	24
	<i>Speed Coordination</i>		
	Geral (Cor. Regen., Flex e Força)		
Métodos Específicos de Preparação Geral (MEPG)	Ap. Técnico	1717	13
	M. Posse de bola		
	Circuito		
	Lúdico-Recreativo		
Métodos Específicos de Preparação (MEP)	Finalização	8320	63
	Metaespecializados		
	Padronizado		
	Sectores		
	Situações Fixas		
	Competitivos		
TOTAL		13229	100

Após uma análise dos resultados obtidos e de acordo com a tabela e o gráfico supra identificados, verificamos uma relevância dos métodos específicos de preparação (MEP) com uma percentagem de 63% em contraponto dos restantes métodos de treino. Estes resultados atestam a opinião de Castelo (2014), quando afirma que são métodos de treino mais próximos da realidade competitiva, promovem um maior «*transfer*» de aprendizagem e aperfeiçoamento do ensino/treino para a competição.

Relativamente aos métodos de preparação geral (MPG) corresponderam a 24% do tempo total de treino, enquanto os métodos específicos de preparação geral (MEPG) 13%.

Estes métodos de treino são catalogados como os verdadeiros potenciadores fundamentais da utilização dos recursos comportamentais específicos que sustentam a lógica interna do jogo de futebol e a sua preponderância de utilização em relação aos demais, sendo suportada pela fastigiosa adaptabilidade no «transfer» para o treino e competição, nomeadamente nos comportamentos individuais e coletivos inerentes ao modelo de jogo do treinador.

No entanto, estes resultados contrariam ligeiramente com a opinião de Castelo (2014), ao referir que do ponto de vista competitivo e do MJA da equipa o conteúdo estratégico/tático dos MEPG é relativamente maior quando comparados aos MPG. Porém, estes dados justificam-se pelo facto do “trabalho de ginásio” e de «speed coordination» (agilidade) estarem incluídas no volume total de treino dos atletas, pois encontram-se na idade ótima (fase sensível) de desenvolvimento dos vários tipos de força (Martin, 1982).

Tabela 27 – Modelo das fases sensíveis para as capacidades motoras condicionais

CAPACIDADES CONDICIONAIS	IDADE											
	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Resistência												
Força Rápida (M/F)												
Força Resistente (M/F)												
Força máxima (M)												
Força Máxima (F)												
Velocidade												
Flexibilidade												

5.2. Dimensão vertical

A dimensão vertical da taxonomia de classificação de exercícios de futebol segundo o mesmo autor, fundamenta-se numa visão mais pormenorizada das três vertentes: os métodos de preparação geral, os métodos específicos de preparação geral e os métodos específicos de preparação. Segundo, os vários tipos de exercícios de cada família observaram-se os seguintes resultados:

Tabela 28 – Análise global: Resultados e percentagens da dimensão vertical

Dimensão Horizontal	MPG			MEPG				MEP					Total	
	Ginásio	<i>Speed Coordination</i>	Geral (Res, Flex e Força)	Aperfeiçoamento Técnico	MPB	Circuito	Lúdico-Recreativo	Finalização	Metaespecializado	Padronizado	Sectores	Competitivos		Situações Fixas
Dimensão Vertical														
Min	733	672	1787	562	530	96	529	1189	564	763	2374	2619	811	13229
%	5,5	5	13,5	4	4	1	4	9	4	6	18	20	6	100

Percebe-se que os métodos de treino metaespecializados e os Métodos Específicos de Preparação Geral tiveram uma utilização diminuta.

No que diz respeito aos MEP, os métodos competitivos foram os predominantes ao longo da época desportiva com uma percentagem de 20%, assim como os métodos Sectoriais com valores percentuais de 18%. Estes métodos de treino são os mais próximos da realidade competitiva, quer do ponto estrutural quer do ponto de vista funcional, permitindo uma melhor adaptação, mais complexa e específica dos jogadores com as exigências do jogo. Detalhando e analisando em pormenor estes métodos de trabalho verificaram-se os seguintes valores:

Tabela 29 – Valores anuais (em minutos) relativas às subdivisões dos métodos competitivos

COMPETITIVOS	Total (minutos) 2619
Jogo GR + 9 x 9 + GR	111
Jogo GR + 9 x 9 + GR (2 crd laterais, cada lado)	20
Jogo GR + 10 x 10 + GR	1370
Jogo GR + 10 x 10 + GR (área a área)	276
Jogo GR + 10 x 10 + GR (menos uma área)	151
Jogo GR + 10 x 10 + GR (espaço reduzido)	27
Jogo GR+8x8+GR (40mx40m)	15
Jogo GR+10x10+GR (área a área; Trans. Of)	30
Jogo GR + 6 x 6 + GR	43
Jogo GR + 6 x 6 + GR c/ 2 neutros por equipa	51
Jogo GR + 8 x 8 + GR c/ 2 neutros por equipa	36
Jogo ET's GR + 10 x 10 + GR (área a área)	12
Jogo GR + 10 x 10 + GR (Esq Tát, 1/2 campo + Círc. cent)	30
Jogo Reduzido (GR+7x7+GR)	84
Jogo Reduzido (GR+6x6+GR)	144
Jogo Reduzido (GR+5x5+GR)	17
Jogo Reduzido (GR+4x4+GR)	21
Jogo Gr + 8 + (2) x 8 + GR	9
Jogos c/ apoio em SJ (GR+7+(8)x7+GR)	79
Jogo Reduzido GR+8+(2)x(2)+8+GR	12
Jogo Reduzido GR+6+(2)x(2)+6+GR	18
Jogo dos Corredores GR+8x8+GR	24
Jogo dos Corredores (GR+7+2Nx7+GR)	81
Jogo dos Corredores GR+6x6+GR	12
Jogo dos Corredores GR+6(+2 Neutros)x6+GR	15

Analisando os valores acima enumerados, percebe-se a existência de uma variabilidade imensa no desenvolvimento de práticas de jogo, não só em situações reduzidas e próximas do real (tanto em espaço como em número de jogadores), com destaque para os jogos formais entre o plantel, com outras equipas do clube ou clubes diferentes (GR+10 x 10+GR). Este é um método preferencial para o desenvolvimento do método de jogo da equipa, combinando diferentes estruturas (defesas/médio, médios/avançados, defesas/avançados, e todas as variantes decorrentes das missões táticas delineadas em cada microciclo, em função dos objetivos propostos a alcançar).

Tabela 30 – Valores anuais (em minutos) relativas às subdivisões dos métodos sectoriais

SECTORES	Total (minutos) 2374
MPB c/ equilíbrio entre linhas	44
Organização Ofensiva Sectorial: GR+7	24
Organização Ofensiva Sectorial: Gr+7x3	46
Organização Ofensiva Sectorial: Gr+7+(3)x8+(2)+GR	12
Organização Ofensiva Sectorial: MED+AV	24
Org. Ofensiva x Org. Defensiva (GR+7+3x5+5+GR)	16
Org. Ofensiva x Org. Defensiva (GR+7+5x8+7+GR)	40
Jogo Ataque x Defesa (3/4 campo) Trans. Defensiva	28
Org. Ofensiva Intersectorial	32
Org. Ofensiva Intersectorial; Defesas e Médios	20
Org Of Intersectorial (GR+6x0+Gr e Gr+6x2+3+GR)	50
Org Ofensiva - Fase Construção + Trans Def	14
Org. Ofensiva sector Defensivo	38
Organização Ofensiva Coletiva 10x1+3+3+GR	16
Organização Ofensiva Coletiva 10x4+6+GR	14
Organização Ofensiva Coletiva 10x4+7+GR	10
Org. Ofensiva - Finalização Específica 10x10+GR	14
Jogo Org. Ofensiva (c/ Trans Def) GR+2+8x10+GR	84
Jogo GR+7+(2)x6+4+GR	10
Jogo Trans Of vs Def (8x6+2+GR por vagas)	18
Organização Defensiva Sector Defensivo (GR+4+1x4+GR)	58
Organização Defensiva Sector Defensivo e MC	58
Org. Defensiva Sector DEF e MED (GR+7x8 + 3x0+GR)	36
Org. Defensiva Sector DEF e MED (GR+8x8 + 4x2+GR)	22
Organização Defensiva Sectorial Defesa	24
Organização Defensiva Coletiva (Ref de pressão)	30
Org. Def. Sectorial Defesa GR+5+5x5+5+GR c/ 2 N	36
Org. Def. Sectorial Defesa GR+6+5x6+5+GR c/ 2 N	52
Org. Defensiva do Meio-Campo e Ataque	66
Org. Defensiva Intersectorial: Médios	24
Org. Defensiva Intersectorial (GR+9x8+2+GR)	16
Org. Defensiva sectorial (Linha def, 5x4+GR/6x5+GR)	42
Org Defensiva c/ Trans Of (Ligação c/ Médios)	62
Org. Defensiva Sectorial e Intersectorial (3x4+GR,5x5+GR,8x7+GR)	54
Org. Defensiva Coletiva (Estratégia)	38
Equilíbrio entre linhas GR+10x10+GR	30
Jogo Org Def + Trans Of + Org Def inferioridade	16
Jogo GR+8(+2)x8(+2)+GR (Trans Of)	60
Jogo GR+8(+2)x6(+2+2)+GR (3 fases)	130
Jogo GR+10x10+GR (Trans Of)	20
Jogo das Transições (balizas costas c/ costas)	42
Jogo GR+10x5:10x5+GR	18
Jogo dos Corredores (GR+8x8+GR c/ 2N)	56
Jogo Ataque x Defesa (Trans Defensiva)	24
Jogo das Zonas: GR+10x10+GR (3 zonas)	142
Jogo c/ apoios em SJ	35
Jogo das Roturas (GR+10x10+GR)	32
Jogo das Zonas c/ Roturas	92
Jogo Organização Ofensiva (Transição Defensiva)	90
Jogo Org Defensiva + Trans Of c/ quebra	62
Jogo Holandês Gr+7+1x8(x8+GR)	16
Finalização 3x2+GR (por vagas)	68
Finalização 4x3+GR (por vagas)	72
Jogo Org. Def + Tr Of c/ Quebra (8x7+GR; 4/6/8x2/4/6+GR)	30
Jogo c/ Referências de Pressão (Gr+10x10+GR)	45
Jogo do Bloco (setores - GR+10x10+GR)	20
Jogo: ligação def/ataq pelos Médios	18
Jogo GR+6+1+x6+1+GR c/ Transições	66

Os exercícios de sectores seguem-se aos competitivos representando os segundos valores anuais mais altos (no que diz respeito aos métodos utilizados no tempo total de treino). Estes métodos de treino promovem o aperfeiçoamento na articulação e sincronização entre cada setor de jogo da equipa, bem como na articulação e sincronização intersectorial (entre diferentes sectores), como por exemplo, desenvolver a coordenação do sector defensivo de forma isolada do resto da equipa para, posteriormente, através de exercícios intersectoriais fazê-la evoluir, contactar, competir em contextos situacionais mais abertos e variáveis e perante os colegas, médios e avançados, que em função de cooperação desenvolviam a coordenação e em função de oposição colocavam perante dificuldades acrescidas derivado da qualidade dos jogadores.

Estes foram, igualmente, os métodos de excelência para o treino de pontuais adaptações ao modelo de jogo e, acima de tudo, para possibilitar o treino estratégico-tático de preparação para a confrontação com os diferentes adversários, por exemplo, por intermédio do alinhamento de uma das equipas no sistema tático observado, depois de analisado o adversário.

Analisando os métodos de treino numa dimensão vertical verificou-se que os métodos de preparação geral têm uma parte de “trabalho de ginásio” com valores assinaláveis juntamente com o «speed coordination» e geral no volume total de treino. Este valor deve-se ao facto dos jogadores iniciarem a sessão de treino no ginásio (com duração média de trinta minutos), no qual desenvolvem vários tipos de força e exercícios de prevenção de lesões. Seguindo-se a parte geral, na qual se incluem os exercícios de coordenação, agilidade, técnica de corrida, corrida regenerativa (trabalho de recuperação), flexibilidade dinâmica e estática (realizadas várias vezes durante as sessões de treino) e o trabalho de força que por norma se realizava na parte final do treino.

Segundo Castelo (2014), os MPG permitem desenvolver as capacidades condicionais gerais e específicas de suporte ao jogo de futebol, desfragmentando os fatores físicos da realidade do jogo, ou seja, não introduzindo a bola. Sucintamente, os MPG fomentam a preparação multilateral dos jogadores, direcionam os processos de recuperação e criam uma base funcional sobre a qual se apoiam de forma sustentada os outros métodos de treino. Nota-se na tabela 30 que existe uma proeminência nos exercícios de flexibilidade, força média, mobilidade articular e coordenação/skippings.

Nas subdivisões dos MPG comprova-se o referido anteriormente tendo-se obtido os valores relativos demonstrados na tabela:

Tabela 31 – Valores anuais (em minutos) relativas às subdivisões dos MPG

PREPARAÇÃO GERAL	Total (minutos)
	3192
Flexibilidade	797
Força média + Flexibilidade	626
Força média	107
Corrida contínua + Mob. Articular + Flexibilidade	6
Corrida Contínua	27
Mobilidade articular	564
Cor. Contínua + Mob. Articular	20
Velocidade reação (ao estímulo, ao colega, frente a frente)	6
Coordenação / Skippings	331
Coordenação (+ velocidade: 2 colunas, "trabalho de pés")	8
Coordenação: skipping lateral + varas	8
Velocidade Reação (quadrado, lugar no meio)	6
Velocidade Reação (cores, frente/trás)	16
Velocidade Linear	46
Velocidade de Reação	90
Meiinhos + Mob. Articular	52
Meiinhos + Mob. Articular + Vel. Reação	42
Mobilidade Articular + Velocidade	91
Técnica de Corrida	177
Técnica de Corrida c/ barreiras	94
Técnica de Corrida Específica	60
Velocidade curta distância c/ travagens	16
Flexibilidade Dinâmica	8

De seguida nos MEP, os métodos de finalização apresentaram uma percentagem de 9% de utilização ao longo do ano. Estes métodos permitem desenvolver e aperfeiçoar a acção técnico/táctica de remate, através de situações individuais ou coletivas para a concretização do golo (Castelo, 2014). Observando a tabela subsequentemente verificam-se os seguintes valores:

Tabela 32 – Valores anuais (em minutos) relativas às subdivisões dos métodos de finalização

CONCRETIZAÇÃO DO OBJECTIVO DO JOGO - FINALIZAÇÃO	Total (minutos)
	1189
Finalização (GR+) 1 x1+GR	76
Finalização (GR+) 1 x1+GR (DEF em recuperação)	41
Finalização (GR+) 2 x1+GR	46
Finalização (GR+) 3 x1+GR	10
Cruzamento c/ Finalização (2+2x0+GR)	125
Finalização em Velocidade + Zonas de Finalização	39
Finalização 3x0+GR (3 combinações diferentes)	75
Finalização Específica (Combinações a 3 no CL)	22
Finalização em Velocidade (1x0+GR)	62
JER: Zonas de Finalização	10
Jogo dos Cruzamentos	231
Finalização Complexidade Progressiva	20
Finalização Específica (Cruzamento a 3/4) 1+2x0+GR	20
Finalização Específica (Roturas CC) 3x0+GR	40
Finalização Específica (Roturas CC) 1+2x0+GR	32
Finalização Específica (várias formas)	141
Finalização "Seniores" (crd central + lateral)	48
Finalização Alas / PL / MI's	50
Finalização Todos x GR (só área)	15
Velocidade Máx: 1x0+1+GR	40
Passe Transição c/ Finalização 1x0+GR	16
Finalização em Y	30

Constata-se que os exercícios de finalização após cruzamento (231 minutos + 125 minutos) foram os mais solicitados ao longo da época desportiva. Seguidamente dentro destes métodos aparecem os exercícios de finalização específica em várias formas (141 minutos) como prática mais utilizada. O objectivo deste tipo de exercícios é a concretização do golo (critério de sucesso). Assim pretende-se que os jogadores realizem o maior número de execuções possíveis durante cada exercício, de forma a cumprir esse objectivo.

Após os métodos de finalização (nos MEP) surgem as situações fixas (esquemas tácticos) com um resultado de 6% do volume total de treino. Os esquemas tácticos, vulgo “situações de bola parada”, nascem de infrações às leis do jogo (faltas que dão livres) ou da saída da bola do espaço de jogo (pontapé de canto e lançamento de linha lateral). Estes momentos de jogo têm vindo a ganhar maior relevância no processo de treino e com influência positiva direta no jogo.

As bolas paradas para terem um real sucesso carecem de uma orientação e regulação pré-estabelecida entre os jogadores e uma variação e adaptação funcional, colocando alguma imprevisibilidade para a equipa adversária. (Castelo, 2014), criando assim, estratégias ou beneficiando de erros do adversário (falta de marcação) para se conseguir finalizar.

Tabela 33 – Valores anuais (em minutos) relativas às subdivisões dos esquemas táticos

SITUAÇÕES FIXAS	Total (minutos)
Cantos: Org. Ofensiva	127
Cantos: Org. Defensiva	74
Cantos: Org Ofensiva e Defensiva	74
Grandes Penalidades	20
Cantos e Livres	132
Livres e Grandes Penalidades	8
Livres Frontais (+Cruzamento)	32
Livres Frontais + Barreiras	28
Livres Laterais: Org. Ofensiva	56
Livres + Finalização	24
Livres Indiretos	10
Jogo dos LLL: 5x3+GR	22
LLL defensivos	16
Livres Def c/ Trans Ofensiva	70
Cantos Def c/ Trans Ofensiva	24
Jogo dos ET's - Livre Lateral	56
Jogo dos ET's - Canto	58

Realce para os cantos ofensivos e livres como exercícios mais desenvolvidos durante a época desportiva nas situações fixas. Durante a respetiva época, estes exercícios foram efectuados maioritariamente sem oposição, havendo um cuidado com comportamento e movimento dos atletas, assim como proporcionar o sucesso nas ações protagonizadas.

Nestes mesmos MEP, e numa percentagem igual às situações fixas, surgem os Métodos Padronizados, que conforme Castelo (2014), suportam-se num conjunto de rotinas e sub-rotinas de jogo, coordenando os comportamentos dos jogadores individual ou coletivamente, intra e intersetorial. No entanto, durante a competição, os jogadores têm alguma autonomia, o que é aconselhável, para adaptar às situações decorrentes no jogo. Este trabalho foi realizado sem oposição, tendo os jogadores realizado as circulações definidas, tanto por jogo exterior, como interior, para que ganhassem as rotinas pretendidas e depois numa segunda fase, colocando-se á oposição dos defesas.

Tabela 34 – Valores anuais (em minutos) relativas às subdivisões dos métodos padronizados

PADRONIZADOS	Total (minutos) 763
Org. Ofensiva Coletiva: trocas posicionais; tabelas/triangulações	21
Org. Ofensiva Coletiva: trocas posicionais; jogo interior	34
Org. Ofensiva Coletiva Crd Lateral; Central e Contrário	69
Organização Ofensiva Coletiva 10 x 0 + GR	186
Org Ofensiva Coletiva (10x5+5+GR Passivo/Ativo)	12
Org. Ofensiva Coletiva: trocas posicionais; roturas	117
Circ. Téc-Tát. c/ Finalização (Trans of)	25
Org. Defensiva c/ Transição Ofensiva (10x0+GR)	73
Passe em SJ (MED's e AV's)	94
Org Defensiva (Referências de Pressão) + Finalização	20
Finalização Específica 3+7x0+GR	112

Ainda nos MEP, a sub-divisão dos métodos metaespecializados, os quais são exercícios em que se delimita o espaço em setores (defensivo, intermédio e ofensivo) e corredores (lateral e central), para melhorar as ações individuais e coletivas, durante a fase ofensiva e defensiva do jogo, no qual cada jogador decide e age de forma adequada, em função dos problemas levantados durante o mesmo (Castelo, 2014). Seguem-se os dados anuais relativos aos respetivos métodos mencionados:

Tabela 35 – Valores anuais (em minutos) relativas às subdivisões dos métodos metaespecializados

METAESPECIALIZADOS	Total (minutos) 564
MPB: Apoios frontais c/ Finalização	82
MPB em SJ c/ Finalização	175
MPB em SJ c/ quadrados e balizas pequenas	16
1x1 c/ balizas pequenas	24
2x2 c/ balizas pequenas	38
3x2 c/ balizas pequenas	30
3x3 c/ balizas pequenas	53
4x3 c/ balizas pequenas	20
4x4 c/ balizas pequenas	24

MPB 4x4 c/ 1N (c/ 2 balizas pequenas)	8
Jogo: GR+8x7 c/ 4 balizas pequenas	18
Jogo: GR+8x8 c/ 4 balizas pequenas	6
MPB 3 equipas c/ trans (2 balizas)	24
Passe em SJ + Trans Def + Org Def	6
Org. Ofensiva Coletiva (10x9(4:2:3)+GR)	10
MPB balizas pequenas (Transições)	18
MPB c/ Transição OF e DEF	12
GR+1x1+GR (por vagas)	12
GR+2x2+GR (por vagas)	12

Por fim, falamos dos MEPG, como afirmado no início deste capítulo, apresentam-se como os métodos menos predominantes no trabalho da época desportiva, não tencionando na mesma medida afirmar que são processos menos importantes que os anteriores. Em termos de percentagem constatámos que tanto os métodos lúdico-recreativos, como dos de manutenção de posse da bola e o aperfeiçoamento técnico apresentam valores na ordem dos 4%, sendo que os circuitos são os exercícios menos trabalhos no modelo de treino.

Verifica-se portanto que os exercícios de manutenção da posse da bola (MPB) encaixam-se nos exercícios que possibilitam manter a posse da bola na equipa, consoante as imprevisibilidades decorrentes no jogo, onde os jogadores devem conservar a bola sobretudo no caso de não ser possível em certos momentos do jogo progredir em direção à baliza adversária, como tal, são utilizados com objetivos táticos em espaços reduzidos ou manutenção em espaços reduzidos como parte do aquecimento. Deste modo, os jogadores ao manterem a posse da bola devem avaliar e resolver as situações de jogo, em função do binómio risco/segurança, quebrando o ritmo do jogo adversário e controlando a iniciativa do jogo (Castelo & Matos, 2009).

Percebe-se pela tabela seguinte que os exercícios de MPB, tiveram uma grande variabilidade no que diz respeito aos objetivos adjacentes às unidades de treino:

Tabela 36 – Valores anuais (em minutos) relativas às subdivisões dos Métodos da MPB

MANUTENÇÃO DA POSSE DA BOLA	Total (minutos)
	530
2 + 3 Neutros x 2	15
2x2	14
MPB c/ 3 equipas	14
4 x 4 c/ 3 Neutros (2 ext + 1 int)	62
MPB c/ Transições	32
MPB: 3x1 criação de linhas de passe	3
Meiinhos 4x1 - Velocidade Reação	18
Meiinhos 4x2 (Dinâmicos)	24
MPB 4x4 + 4 apoios	39
MPB - Saídas de Pressão	12
MPB 10x10 Organização Ofensiva c/ Zonas	30
MPB 2+4+(4)X6 c/ 2N	26
MPB c/ Transição Ofensiva e Defensiva	28
MPB 4x2 +1	80
MPB 4x2 +2	6
MPB 4x2	72
MPB 4x3	10
MPB em SJ c/ quadrados	15
MPB 6x2	30
MPB 5x5 c/ 1N (Fartleck "Suave")	25
MPB (Mobilidade - Roturas)	6

Continuando a análise da dimensão vertical, através dos MEPG, nomeadamente os métodos de aperfeiçoamento técnico (descontextualizados) que tiveram valores percentuais iguais aos da MPB (4%), afirma-se como o melhoramento das diversas acções técnicas do jogo de futebol, como o passe, a condução, o drible, controlo da bola, entre outros, sem ter em conta os contextos situacionais do jogo, ou seja, isolando da realidade em que os jogadores terão que as expressar na competição (Castelo, 2014).

Estes exercícios inseriram-se na parte inicial das sessões de treino e eram utilizados como forma de aquecimento para os jogadores, variando a estrutura e a funcionalidade dos exercícios ao longo da época desportiva.

Tabela 37 – Valores anuais (em minutos) relativas às subdivisões dos métodos do aperfeiçoamento técnico

APERFEIÇOAMENTO TÉCNICO	Total (minutos) 562
Passe em Losango	31
Passe em Y	39
Passe em quadrado c/ finalização	12
Passe em Quadrado	47
Passe em Hexágono	18
Passe em contexto téc-tát	6
Passe, recepção e condução de bola	20
Passe Sectorial: linha defensiva	34
Passe Transição	17
Organização Defensiva (posicionamento: linha de 3)	8
Organização Defensiva (linha de 4x4)	3
Org. Ofensiva c/ passes em SJ (10x0)	32
Passe Longo	18
Princ. Jogo Defensivo: 1x1 c/ baliza peq	12
Cabeceamento (Frente a frente)	68
Jogo Baliza a Baliza (Cabeceamento)	32
Técnica de Cabeceamento	49
Velocidade de Reação (Cabeceamento)	36
Meinhos (Cabeceamento)	4
Cabeceamento 1x0 (baliza pequena)	8
Cabeceamento Ofensivo e Defensivo	12
Estafetas (Velocidade) em competição - 1x0+GR	28
Estafetas (Velocidade) em competição - condução de bola + passe	18
Velocidade de Reação (2 bolas, 2 equipas)	10

Nos MEPG os exercícios lúdico-recreativos apresentaram uma percentagem de 4%, sendo utilizados no início das sessões de treino, para aumentar os níveis de predisposição dos jogadores para o treino ou, para processos de recuperação (meinhos, futvólei, estafetas, dinâmicas de grupo, etc). Segundo Castelo (2014), estes métodos de treino promovem o divertimento, a convivência, no âmbito de integração e coesão da equipa e minimizam as tensões de carácter interno e externo que derivam de situações pré ou pós-competitivas.

Tabela 38 – Valores anuais (em minutos) relativas às subdivisões dos métodos lúdico--recreativo

LÚDICO-RECREATIVOS	Total (minutos) 529
Futebol-Hóquei	8
Meiinhos	174
Passe em zig-zag	8
Futevólei	271
Meiinho (Círculo central)	46
Aquecimento + Cabeceamento	8
Jogo à mão c/ golos de cabeça	21

Para terminar, com a menor percentagem tanto nos MEPG como da análise global com os diferentes métodos (MGP e MEP) apresentaram-se os métodos em circuito com 1%. Estes exercícios apenas foram utilizados como preparação fisiológica para a unidade de treino, no período competitivo, através de exercícios técnicos. Para Castelo (2014), os métodos em circuito permitem desenvolver um conjunto de tarefas motoras diferenciadas ou similares, do ponto de vista técnico, técnico/tático, físico, etc.

Tabela 39 – Valores anuais (em minutos) relativas às subdivisões dos métodos em circuito

CIRCUITO	Total (minutos) 96
Cabeceamento: Ofensivo (x2); 1x1 balizas pequenas	24
Finalização + Técnica de remate (x3)	72

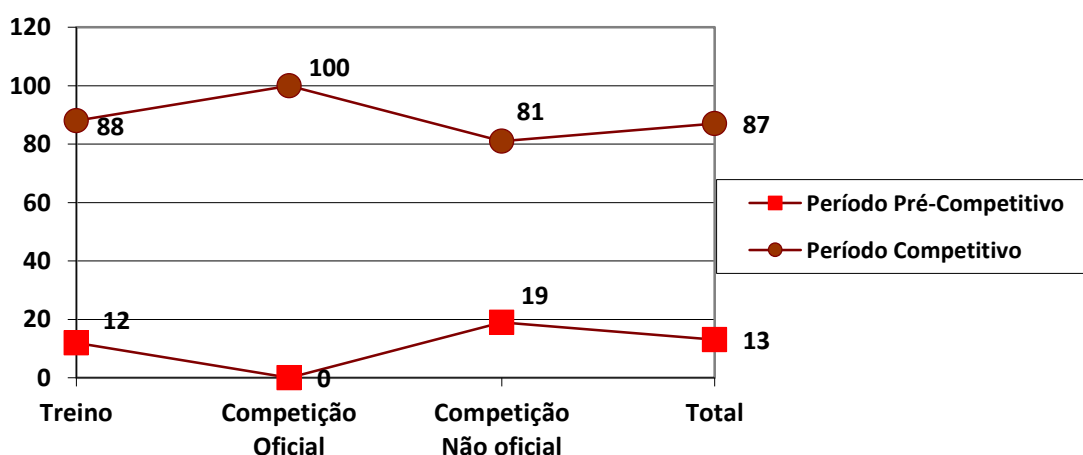
5.3. Análise Macro - Período Pré-Competitivo e Competitivo

A tabela e o gráfico abaixo representado comparam o número de sessões de treino, microciclos, número de competições, volume de treino e de competição, a média do volume da sessão de treino, a percentagem entre treino e competição, entre outros, nos vários períodos (preparatório e competitivo) ao longo da época desportiva.

Tabela 40 – Comparação geral do período pré competitivo com o período competitivo

		Período Pré Competitivo	%	Período Competitivo	%	TOTAL
Calendarização		3 a 28 Agosto		30 Agosto a 19 Junho		
Microciclos		4	9	40	91	44
Sessões de treino		19	12	135	88	154
Competição	Oficial	0	0	34	100	34
	Não oficial	8	19	34	81	42
	Total	10	13	68	87	78
Minutos de treino		1413	11	11842	89	13255
Minutos de competição	Oficial	0	0	2380	100	2380
	Não oficial	560	19	2380	81	2940
	Total	560		4760		5320
Tempo total (treino + competição)		1973	100	16602	100	18575

Figura 19 – Comparação percentual das sessões de treino e competição entre o período pré-competitivo e competitivo



Analisando os resultados acima demonstrados, verifica-se que o período competitivo apresenta percentagens superiores no que diz respeito ao total de treinos, competição não oficial e competição oficial, o que seria facilmente expectável. Descrevendo os dados obtidos, verifica-se que no período competitivo 100% são jogos oficiais e 81 % são jogos não oficiais, contabilizando-se 87% dos jogos totais da época desportiva (efectuados nesse período). O período pré-competitivo apresenta um valor de 12% em treino e 13% em competição total, com jogos não oficiais (19%).

Observando a relação entre o período pré-competitivo e o competitivo, verifica-se que o período pré-competitivo teve uma duração cerca de um mês (quatro semanas), com dezanove sessões de treino e oito jogos não oficiais, enquanto, que o período competitivo teve a duração de sensivelmente nove meses, concretizando-se num total de cento e trinta e cinco unidades de treino, trinta e quatro jogos de competição oficial, bem como trinta e quatro jogos de competição não oficial (Torneios e Particulares).

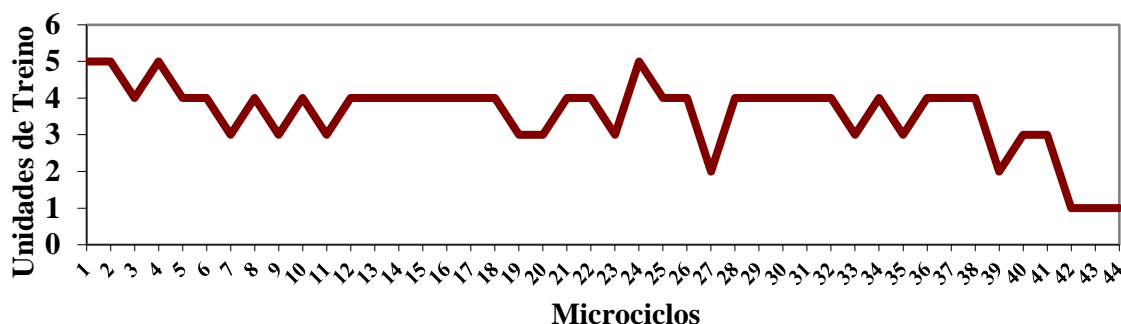
A grande diferença entre o período pré-competitivo e o competitivo no que diz respeito às unidades de treino prende-se principalmente com a intensidade e complexidade da transição gradual de um período para o outro, pois segundo Aroso (2010), o período pré-competitivo deve ser feito seguindo os princípios de progressividade e adaptabilidade aos exercícios de treino, às sessões de treino, às competições e aos microciclos de treino de treino que são caracterizadores e orientadores do período competitivo.

5.4. Análise Micro - Microciclos e Unidades de Treino (Análise Quantitativa e Qualitativa)

No término da época foram desenvolvidos e aplicados quarenta e quatro microciclos, nos quais foram concebidos cento e cinquenta e quatro unidades de treino. O número de treinos por microciclo variou entre um e cinco (figura 20). A média foi de quatro treinos por microciclo.

Figura 20 – Número de treinos efetuados por microciclo

Número de Unidades de Treinos por Microciclo



A análise do gráfico acima apresentado tem incluído um microciclo mesmo quando desenvolvemos dois jogos na mesma semana, pois na nossa opinião, não faz sentido considerar que a preparação do segundo jogo, independentemente das particularidades diferenciadas que tivesse o primeiro, corresponderia a um microciclo diferente. Na realidade, a organização do segundo jogo, tem uma forte relação com o primeiro desde a análise efetuada aos adversários, à importância da recuperação dos jogadores, à distribuição possível do máximo de volume de jogo a todos os atletas e desde que não comprometa o desempenho da equipa.

Observando os dias de treino disponíveis para treinar e considerando a sua distância temporal à competição, podemos enquadrar três tipos de dias distintos:

- Recuperação pós-jogo: 1º treino após a ocorrência de competição (dia seguinte ou 1 dia depois)
- Operacionalização aquisitiva: dias de treino em que, considerando todos os princípios metodológicos do treino e a sua periodização assim como o respeito pelos princípios fisiológicos, podemos conceptualizar e operacionalizar o treino da forma que entendemos ser a adequada sem estarmos condicionados pelos processos de recuperação dos jogadores pós e pré-jogo (representam todos os dias que não sejam de recuperação pós-jogo ou de véspera de jogo).
- Véspera de jogo (recuperação/ativação): dias de treino que antecedem a realização de jogo e que, pela sua proximidade à competição, condicionam a conceptualização e operacionalização do modelo de treino.

5.5. Conclusões

Fazendo uma análise ao trabalho produzido, constato que:

1) O processo de formação dos jogadores não termina nas etapas de pré-especialização e apesar de o potencial individual do jogador ser ou não evidente, ele ainda é um jovem e deve ser tratado como tal;

2) No nosso modelo de treino existe uma predominância da dimensão tática em relação às dimensões técnicas, psicológicas e físicas. No entanto, todas elas estão enquadrados de forma integrada, sendo a dimensão tática a referência de todo o processo de treino, com grande suporte por parte da dimensão técnica;

3) O modelo de jogo adoptado (MJA) é a base que nos fez planificar todo o processo de treino da época;

4) As potencialidades do exercício de treino, como ferramenta operacional para a concretização das intencionalidades do treinador de aplicação da sua forma de jogar, constituem-se como uma certeza;

5) A intervenção do treinador teve uma importância chave ao longo de todo este processo, assumindo-se como líder do mesmo e fazendo com que as coisas aconteçam em função dos objetivos que se pretende para a sua forma de jogar;

6) Apesar do “desaparecimento” dos planeamentos convencionais que valorizavam o físico em detrimento das outras dimensões, as capacidades condicionais e coordenativas são muito preponderantes no rendimento dos jogadores em todas as etapas;

7) Verificamos uma preeminência da utilização dos MEP, nomeadamente dos métodos competitivos e sectoriais. Esta supremacia converge com o enquadramento teórico evidenciado neste relatório, em que estes métodos de treino reflectem a maior aproximação à realidade

inerente a um jogo de futebol, sendo por isso os métodos ideais e preferenciais à operacionalização do MJA.

8) De realçar a utilização dos MPG como complemento fundamental do processo de treino quer nas fases de preparação, transição ou recuperação do esforço despendido no exercício. Na maioria deste tipo de exercícios, houve a preocupação de introduzir na sua operacionalização a acção técnica ou uma estimulação do SNC através da tomada de decisão. O seu uso planeado em estreita relação com os outros métodos de preparação, quando possível, tentou a potencialização da dimensão motora do futebolista

9) Existiu uma superioridade de treinos e jogos (oficiais e não-oficiais) no período competitivo face ao pré-competitivo.

10) Existe um aumento de uma das componentes estruturais do exercício de treino: a intensidade e complexidade do período pré-competitivo para o competitivo.

CAPÍTULO VI – Reflexões

O Lema da formação do Sport Lisboa e Benfica é “Formar a Ganhar” e na minha opinião, esta é uma frase que define o propósito de um clube formador e ganhador como o SLB, que tem de formar e ambicionar ter resultados desportivos, tal como afirma Lage (2014), discordando que “um treinador da formação trabalhe melhor sem a pressão do resultado. Desenvolvendo o trabalho em clubes de topo, em Portugal, na Europa ou em qualquer ponto do globo, é normal que assim seja, de acordo com a grandeza do clube.”

Face a esta época desportiva em que desenvolvi actividade (pelo 10º ano consecutivo no clube) como Treinador-Adjunto no escalão de Sub-15, senti que é importante pensar no atleta como um jovem adolescente ainda (14/ 15 anos) e que o seu processo de aprendizagem ainda está a “meio caminho”, daí ser essencial proporcionar aos mesmos, não só um vasto leque de estímulos físicos, técnicos, tácticos e psicológicos no treino, como um contexto competitivo ajustado às suas necessidades.

Assim, e segundo Guilherme (2003), o desenvolvimento do atleta tem em conta três aspetos fundamentais: a aprendizagem – modificação do comportamento, quer a nível motor, quer a nível cognitivo ou sócio-afetivo; o crescimento - alterações estruturais visíveis no corpo da criança a nível morfológico, como por exemplo, a altura, o peso, etc. e, a maturação – processo biológico, regulado pela estrutura genética do indivíduo, que provoca várias transformações no seu organismo.

A maturação não influencia apenas a capacidade física e morfológica, mas também fatores como a coordenação, a inteligência, a perceção, a decisão, etc. De acordo com Bruno e Matias (2012), “idealmente deveriam comparar indivíduos com a mesma “idade biológica/maturacional” e não com idades cronológicas próximas”. Para avaliar a idade biológica de um jogador, existem alguns indicadores, como por exemplo, volume testicular e pilosidade púbica (Malina et al., 2000).

Durante o processo de desenvolvimento da criança (especificamente na infância e adolescência) o seu corpo sofre alterações consequentes do crescimento e da maturação (Malina, Eisenmann, Cumming, Ribeiro & Aroso, 2004). Os atletas mais avançados maturacionalmente, dentro da mesma idade cronológica, têm várias vantagens, tais como:

tamanho corporal, resistência, velocidade, etc. Sendo esses fatores físicos decisivos para o rendimento do atleta no momento, ou seja, a curto prazo. Este facto vai de encontro à afirmação de Gundy (2014), numa conferência na escola secundária em Nova Iorque, sobre o tema “the problem with youth basketball in the USA”, onde o treinador de basquetebol, refere que os treinadores não ensinavam o jogo aos miúdos, pois segundo o próprio, os maiores e com mais potencial físico quando atingiam a maioridade nem sabiam driblar, porque enquanto crianças tudo o que lhes era solicitado era que ganhassem ressaltos e de imediato passassem a bola aos mais habilidosos.

Perante o mencionado anteriormente sobre o processo de formação dos atletas, destaco que ao longo da época desportiva houve uma grande preocupação em fornecer estímulos adaptados e ajustados aos atletas que comportavam o escalão de Iniciados, sejam eles Sub-14 ou Sub-15, ou seja, criaram-se oportunidades e desafios diferentes em cada uma das 3 equipas, não só pelo rendimento momentâneo dos atletas como ao seu potencial, “baixando” ou “subindo” de escalão consoante esses critérios (Rendimento e Potencial) fosse em treino ou jogo. Conseguiu-se com esse facto, dar um volume de jogo ajustado às necessidades aos atletas com potencial em qualquer uma das equipas de Sub-14 ou nos Sub-15, assim como no processo de treino.

Analisando a performance da equipa de Sub-15 na época desportiva 2015-2016, pode-se correr o risco de pensar que o contexto foi pouco competitivo face aos números evidenciados, no entanto, como diz o treinador da equipa (Luís Nascimento): “Ganhar custa muito, e dá muito trabalho...” e claramente, o trabalho, a exigência, a ambição, a organização e o rigor fizeram parte da nossa métrica para o ano desportivo que findou.

Relativamente ao meu relacionamento com os diferentes agentes do clube, só posso dizer que a adaptação ao meu 1º ano de clube no Caixa Futebol Campus (anos anteriores nas instalações dos Pupilos do Exército – Área de Iniciação) foi efectuada de forma gradual e bastante positiva, quer em termos profissionais, como pessoais. Confirmando a grandeza ímpar do clube e da enorme competência existente nos profissionais que laboram actividade nesta estrutura.

Por outro lado, dissecando acerca do meu crescimento enquanto parte integrante da equipa técnica dos Iniciados A (Sub-15), foi claramente um ano positivo, pois foi-me dado a conhecer mais detalhadamente toda uma realidade dentro do Caixa Futebol Campus, conhecendo e desenvolvendo actividade com todos os recursos humanos, materiais, estruturais e financeiros de excelência para termos sucesso.

Na parte operacional, nomeadamente no processo de treino, a minha evolução foi significativa, pois a complexidade de estímulos inerentes a esta faixa etária (minha primeira experiência), implicou a aplicação de uma grande panóplia de exercícios, feedbacks, elaboração de critérios de êxito realistas, treinos específicos e individualizados, entre outros, que me obrigou a conhecer toda a dinâmica de funcionamento do escalão, a analisar fragilidades coletivas e individuais da equipa e adversários para depois auxiliar no planeamento, na sua aplicação e preparação para os jogos, assim como, coordenar/cooperar tarefas no treino com os restantes colegas.

Perante o que foi mencionado anteriormente, foi imprescindível elevar os meus conhecimentos, através da interpretação do modelo de jogo a adotar, das pesquisas, da procura da inovação, da formulação de questões inter e intra – treinadores do clube, entre outros, de forma a satisfazer a exigência do “formar a ganhar”. Ao mesmo tempo, contribuiu para esse facto a inexistência de competitividade e estímulos competitivos que tive em anos anteriores (na Área de Iniciação do clube) como treinador principal, onde o resultado era alcançado de forma muito fácil, e que por vezes camuflava o processo de evolução dos atletas, e ao mesmo tempo, condicionava a minha planificação estratégica.

Foi possível também, e face à minha interligação com a Benfica LAB, ter auxílio dos meios audiovisuais, nomeadamente o vídeo, para o melhoramento de todo o processo de treino, seja na organização dos exercícios ou seja na deteção de lacunas gerais e individuais e consequente exposição aos atletas. No final de cada unidade de treino, foi sempre contabilizado o volume de cada exercício (pelo fisiologista integrante da equipa técnica), tendo em conta a classificação de taxonomia defendida pela equipa técnica e do enquadramento teórico mencionada neste relatório.

Para a próxima época desportiva, pretendo consolidar todos os processos de treino e jogo da época que findou, e se possível aumentar a exigência no rigor do trabalho e da organização do treino e jogo, sabendo previamente que o grupo de trabalho será obviamente distinto e que as necessidades coletivas e individuais serão com certeza também diferentes e desafiantes.

Relativamente à competição, as tarefas que desempenhei fizeram-me analisar e pensar o jogo num contexto competitivo que nunca tinha tido acesso (Campeonato Nacional), uma vez que o nível qualitativo e organizativo da generalidade das equipas superou muito aquilo a que estava habituado, assim como foi imprescindível a minha evolução enquanto treinador, partilhar relação profissional, social e pessoal com uma equipa técnica bastante competente e organizada que me fez progredir nesta área, pelos exercícios aplicados, pela comunicação utilizada, pela organização e rigor na aplicação do processo de treino e jogo, pela preparação da época, pelo conhecimento do modelo de jogo, entre outros.

Mais uma vez, a importância do vídeo no processo de competição foi essencial, nomeadamente, na análise qualitativa e quantitativa da equipa, isto é, execução de um relatório para a equipa técnica com todos os dados quantitativos das ações individuais realizadas com sucesso e insucesso nas distintas fases do jogo (defesa e ataque), assim como a sua observação em termos qualitativos, face aos objetivos do jogo. Juntamente com os relatórios fornecidos à equipa técnica, eram também desenvolvidos relatórios gerais aos atletas (exposição no balneário no dia após o jogo), com as suas notas (avaliações) e análise individual.

Por fim, faço uma pequena reflexão em jeito de crítica à estrutura do clube, e que de certa forma pode condicionar a eficácia de todas as minhas tarefas nesta função de desempenho, ou seja, um clube que tem como grande missão, a aposta na formação, deveria também valorizar e rentabilizar os seus recursos humanos para vincar melhor essa aposta. Muitos dos treinadores-adjuntos que desenvolvem actividade laboral no clube, não apresentam capacidades temporais para serem mais eficazes nas suas tarefas, pois necessitam de ter outra ocupação profissional, já que a que desempenham não lhes possibilita ter estabilidade financeira desejada.

CAPÍTULO VII – Bibliografia

Amieiro, N. (2004). «Defesa à Zona» no Futebol: A «(Des)Frankensteinização» de um conceito. Uma necessidade face à «inteireza inquebrantável» que o «jogar» deve manifestar. (Dissertação de Licenciatura). Porto: FCDEF-UP

Aroso, J. (2010). "Periodização do Treino no Futebol". Comunicação pessoal o colóquio "A Gestão de Mestrías para a Obtenção do Sucesso". Arcos de Valdevez.

Balyi (2005). Long-term athlete development. Canadian sport for life.

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

Bisquolo, V. (2010). Fonte: www.cienciadotreinamento.com.br. Disponível em: <http://www.performancee.pt/o-que-e-microciclo-mesociclo-e-macrosciclo/>

Brito, J. & Maças, V. (1998). A decisão técnico-táctica no jogador de futebol. Estudo comparativo dos processos perceptivo-cognitivos inerentes à decisão técnico-táctica em sujeitos dos 12 aos 18 anos, federados e não federados em futebol. Revista Horizonte, 14 (81), 12-16.

Bruno, C. & Matias, N. (2012). Maturação e Futebol Formação. Revista Dividida, 1, 16-25. Retirado a 25 de Agosto de 2015 de http://issuu.com/dividida/docs/dividida_01

Carvalho, C. (2000). As coisas duma «Mecânica Silenciada» (mas não silenciosa) ou... A Recuperação no Futebol de Rendimento Superior uma (des) abstracção. Dissertação de Licenciatura. Porto: FCDEF-UP.

Carvalho, C. (2002). No treino de futebol de rendimento superior. A recuperação é... muitíssimo mais que "recuperar". Braga: Liminho Indústrias Gráficas (2ª edição)

Castelo, J. (1994). Futebol - modelo técnico-tático do jogo. Lisboa: Edições Autor.

Castelo, J. (1996). Futebol. A organização do jogo. Lisboa: Edições FMH.

Castelo, J. (2002). O exercício de treino. O acto médico versus o acto do treinador. *Ludens*, 1 (17), 35 – 54.

Castelo, J. (2004). Futebol. Organização Dinâmica do jogo. Lisboa: FMH

Castelo, J. (2009). Futebol. Organização dinâmica do jogo. Lisboa: Centro de Estudos de Futebol da Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias.

Castelo, J. & Matos, L., (2009). Futebol – Conceptualização e organização prática de 1100 exercícios específicos de treino, *Visão e Contextos*, 2ª Edição, Lisboa.

Castelo, J. (2014) Futebol. Métodos específicos de treino. *Visão e Contextos*. No prelo

Costa, J., Garganta, J., Fonseca, A.& Botelho, M. (2002). Inteligência e conhecimento específico em jovens futebolistas de diferentes níveis competitivos. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*, 4 (2), 7 – 20

Frade, V. (1985). Alta competição no futebol: que exigências de tipo metodológico. Porto: ISEF.

Garganta, J. (1995). Para uma teoria dos jogos Desportivos Colectivos. In A. Graça & J. Oliveira (Eds.), *O ensino dos jogos Desportivos (11-25)*. Porto: FCDEF-UP.

Garganta, J. (1997). Modelação táctica do jogo de Futebol. Estudo da organização da fase ofensiva em equipas de alto rendimento. Dissertação de Doutoramento. Porto: FCDEF-UP.

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. Porto: FCDEF-UP.

Garganta, J. (1986). A preparação do jovem futebolista. *Horizonte: Revista de Educação Física e Desporto*, Vol. III (15).

Garganta, J (1987). Modelação táctica do jogo de futebol – Estudo da organização da fase ofensiva em equipas de alto rendimento. Tese de Doutoramento. Porto: FCDEF-UP.

Garganta, J (1996). Modelação da dimensão táctica do jogo de futebol. In: Oliveira, José; Tavares, Fernando. *Estratégia e táctica nos jogos desportivos colectivos*, Faculdade de Ciências do Desporto e da Educação Física. Universidade do Porto.

Garganta, J. & Pinto, J. (1998). O Ensino do Futebol. In A. Graça & J. Oliveira (Eds.), *O ensino dos jogos desportivos (95-135)*. Porto: Centro de Estudos de jogos Desportivos, FCDEF-UP

Garganta, J. & Gréhaigne, J. (1999). Abordagem sistémica do jogo de futebol: moda ou necessidade?. *Revista Movimento*, 5 (10), 40-50.

Garganta, J. (2001). Futebol e ciência. *Ciência e Futebol. Lecturas: Educación Física y Deportes. Revista Digital*, n.º 40. Retirado a 12 de Fevereiro de 2004 de <http://www.efdeportes.com/efd40/fcienc.htm>

Garganta, J. (2002) O treino da táctica e da técnica nos jogos desportivos à luz do compromisso cognição acção. In V. Barbantini & A. Amadio & J. Bento & A. Marques (eds), *Esporte e Saúde. Interação entre rendimento e saúde* - Editora Manole.

Garganta, J. (2002). Competências no ensino e treino de jovens futebolistas. *efdeportes.com*, nº45. Retirado: Dezembro, 10, 2009, de: <http://www.efdeportes.com/efd45/ensino.htm>.

Garganta, J. (2004). Atrás do palco, nas oficinas do Futebol. In J. Garganta, J. Oliveira & Maurício Murad (Eds.). *Futebol de muitas cores e sabores – reflexões em torno do desporto mais popular do mundo (pp. 227-233)*. Porto: Campo das Letras.

Garganta, J. (2005). Dos constrangimentos da acção à liberdade de (inter)acção, para um Futebol com pés ... e cabeça. In D. Araújo (Ed.). O contexto da decisão: a acção táctica no desporto. Lisboa: Visão e Contextos, 179-90

Garganta, J. (2006). “Ideias e competências para ‘pilotar’ o jogo de Futebol”. Go Tani, J. Bento & R. Peterson (Eds.), *Pedagogia do Desporto*. Rio de Janeiro, Guanabara Koogan, Pp.313-326

Guila, J. (2001). Efeitos de um programa de treino de força em contexto escolar. Um estudo em crianças e adolescentes dos 12 aos 14 anos da cidade de Maputo. FCDEF-UP

Guilherme, J. (2003). A importância da alfabetização motora na formação dos jovens praticantes. *Revista Ludens*, 17 (2), 17-21.

Gundy, S.V. (2014). Conferência: The problem with youth basketball in the USA. Comunicação apresentada na Escola Secundária de Nova Iorque. Nova Iorque.

Lage, B. (2014). Espaço Bruno Lage. Visão de Mercado. “O Tático e a formação Tática”. Disponível em: <http://blogvisaodemercado.pt/2014/10/espaco-bruno-lage-e-pela-qualidade-do/>

MacGarry, T., Anderson, D., Wallace, S., Hughes, M. & Franks, I. (2002). Sports Competition as dynamical self-organizing system. *Journal of Sport Science*, 20, 771-781.

Magalhães, R & Nascimento, L. (2010). *Aprender a jogar futebol – Um caminho para o sucesso (Vol.1)*. Prime Books. Lisboa.

Malina, R., Reyes, M., Eisenmann, J., Horta, L., Rodrigues, J. & Miller, R. (2000). Height, mass and skeletal maturity of elite Portuguese soccer players aged 11-16 years. *Journal of Sports Science*, 18, 685-693.

Malina, R., Eisenmann, J., Cumming, S., Ribeiro, B. & Aroso, J. (2004). Maturity associated variation in the growth and functional capacities of youth football (soccer) players 13-15 years. *European Journal of Applied Physiology*, 91, 555-562.

Martin, D. (1982): "Leistungsentwicklung und Trainierbarkeit Konditioneller un Koordinativer Komponenten im Kindesalter". In: *Leistungssport*. 1:14-24.

Meinel, K. (1984). *Motricidade II – O desenvolvimento do ser humano* (S. Von der Heide, trad.). Rio de Janeiro: Ao Livro Técnico.

Mourinho, J. (2001). 5 Perguntas a... José Mourinho. *Revista Training*, 3, 4-5.

Neves, J. (2010). Caracterização multidimensional de jogadores de futebol com 13-14 anos. Estudo com equipas da Associação de Futebol de Coimbra. Dissertação apresentada à Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra, com vista à obtenção do grau de mestre em Treino Desportivo para Crianças e Jovens.

Oliveira, J. (2003). Organização do jogo de uma equipa de Futebol. Aspectos metodológicos na abordagem da sua organização estrutural e funcional. Documento de apoio das II Jornadas técnicas de Futebol da U.T.A.D.

Oliveira, J. (2004). Conhecimento Especifico em Futebol. Contributos para a definição de uma matriz dinâmica do processo ensino-aprendizagem/treino do jogo. (Dissertação de Mestrado). Porto: FCDEF-UP.

Oliveira, R. (2005) . O exercício no processo de treino de futebol: proposta metodológica. Retirado de <http://www.efdeportes.com/> Revista Digital - Buenos Aires - Ano 10 - N° 81.

Pereira, A. (1996). Futebol Juvenil em Portugal: Escola de Formação? *Horizonte*, XIII, nº 73, 23-25.

Pinto, J. & Garganta, J. (1989). Futebol Português – Importância do modelo de jogo no seu desenvolvimento. *Revista Horizonte*, 33, 94-98.

Proença, J. (1986) - Organização e Planeamento do Sistema de Treino Desportivo. *Revista Horizonte*, 2 (12): I-XII.

Queiroz, C. (1986). Estrutura e organização dos exercícios de treino em Futebol. Lisboa: FPF

Reilly, T. (2005). Training Specificity for Soccer. *International Journal of Applied Sports Sciences*, 17(2), 17-25.

Resende, N. (2002). Periodização Tática. Uma concepção metodológica que é uma consequência trivial do jogo de futebol. Um estudo de caso ao microciclo padrão do escalão sénior do Futebol Clube do Porto. Dissertação de Licenciatura. Porto: FCDEF-UP.

Santos, J. M. (2010). Uma Época na Associação Juvenil Escola de Futebol Hernâni Gonçalves – Planear, Conduzir, Intervir e Avaliar no Processo de Treino. Relatório de Estágio Profissionalizante para a obtenção do grau de Mestre em Treino de Alto Rendimento, apresentado à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

Santos, P. (2006). O Planeamento e a Periodização do Treino em Futebol – um estudo realizado em clubes da Superliga. Dissertação de Mestrado. Lisboa: FMH-UTL.

Stratton, G. (2004). Youth soccer: from science to performance. London: Routledge.

Sport Lisboa e Benfica (2016). Retirado: 2016 de: <http://www.slbenfica.pt/>

Tani, G. (2001). Aprendizagem motora e esporte de rendimento: um caso de divórcio sem casamento. In: Barbanti, V.

Wikipédia (2016). Sport Lisboa e Benfica. Retirado: 2016 de:
https://pt.wikipedia.org/wiki/Sport_Lisboa_e_Benfica

Venda, A. & Marques, J. (2002). O Desporto é uma excelente Escola para as Empresas.
Revista Pessoal, 5.