

PEDRO NUNO NARCISO DOMINGOS

**RELATÓRIO FINAL DE ESTÁGIO NA EQUIPA
JUVENIS “B” DO CLUBE DE FUTEBOL “os
BELENENSES” NA ÉPOCA DESPORTIVA
2013/2014**

Orientador: Professor Doutor Jorge Castelo

Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias

Faculdade de Educação Física e Desporto

Lisboa

2014

PEDRO NUNO NARCISO DOMINGOS

**RELATÓRIO FINAL DE ESTÁGIO NA EQUIPA
JUVENIS “B” DO CLUBE DE FUTEBOL “Os
BELENENSES” NA ÉPOCA DESPORTIVA
2013/2014**

Relatório final elaborado para a
obtenção do grau de mestre em treino
desportivo com especialização na área
do futebol conferido pela Universidade
Lusófona de Humanidades e
Tecnologias

Orientador: Professor Doutor Jorge Castelo

Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias

Faculdade de Educação Física e Desporto

Lisboa

2014

Agradecimentos

A realização deste trabalho só foi possível devido à dedicação e colaboração de algumas pessoas/entidades, sem as quais não seria possível concretizá-lo e às quais não podia deixar de agradecer. Sendo elas:

À Faculdade de Educação Física e Desporto, por disponibilizar neste mestrado a oportunidade de aumentar o meu conhecimento no âmbito do treino desportivo de futebol.

Ao Professor Doutor Jorge Proença, diretor do Curso de mestrado em Treino Desportivo, que mostrou sempre uma grande disponibilidade e sabedoria.

Ao Professor Doutor Jorge Castelo pelos ensinamentos transmitidos tanto no campo como nas aulas de mestrado, aumentando a minha vontade de saber cada vez mais de futebol e da sua evolução. Não me esqueço das “Champions League” que fazíamos no final de cada treino e de como raramente ganhávamos, foram grandes momentos... grandes ensinamentos.

Aos meus colegas de curso de mestrado, em especial ao Mister Ricardo Carvalho com quem tive o privilégio e o prazer de estudar e trabalhar, pela troca de saberes e constante inovar de ideias, de ver o futebol.

Ao meu treinador principal e AMIGO Mister Pedro Guerreiro, por acreditar em mim, por nunca me ter dado um sim sem questionar e um não sem me dar oportunidade de resposta. Que a ambição nunca te falte, pois a qualidade para lá chegar nós sabemos que a tens.

Aos meus “manos mais novos do futebol”, Vasquinho e Chico, obrigado pela GRANDE ajuda na realização deste mestrado, sem a vossa dedicação e empenho era impossível realizar este estudo.

Aos jogadores, por exigirem que o nosso desempenho fosse melhor treino a treino.

Ao Pedro Daniel e à Diana Gonçalves por mais uma vez me ajudarem a corrigir os meus erros.

À família por todo o apoio e suporte que sempre me deram!

Quero dedicar este relatório ao meu irmão Paulo, por tudo o que fez, faz e ainda vai fazer por mim. Foste o meu primeiro presidente, o primeiro a acreditar... a ver que eu podia ser treinador. Tu sempre foste e sempre serás a minha referência!

Resumo

O presente trabalho visa a elaboração de um Relatório final de Estágio, realizado em função da conclusão final do curso e respetiva obtenção do grau de Mestre em Treino Desportivo – Vertente de Alto rendimento, ministrado pela Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias de Lisboa.

O estágio foi efetuado no Clube de Futebol “Os Belenenses” com a equipa juvenil “B”, que disputou o Campeonato Distrital de Juniores “B” - 2ª Divisão no decorrer da época 2013/2014.

Tem como objetivo principal refletir sobre a implementação do modelo de jogo e a utilização e distribuição dos métodos de treino em futebol ao longo da época desportiva, pretendendo-se clarificar, entre outras coisas, quais os métodos de treino predominantes e quais os principais fatores que contribuem para essa predominância relativa.

Os resultados do estudo apresentam uma maior percentagem de utilização ao longo da época desportiva para o método de treino por sectores. Conclui-se, igualmente, que não existem grandes oscilações nas percentagens de utilização dos métodos de treino entre os períodos pré competitivo e competitivo.

Palavras-Chave: Futebol, Planeamento, Modelo de treino, Modelo de jogo

Abstract

The present work aims to prepare a final traineeship's report, which main goal is the conclusion of the course and Master's degree in Sports Training – Slope of High Profit administered by the Lusófona University of Humanities and Technologies of Lisbon.

The Traineeship was completed in the Sub 16 soccer team of Clube de Futebol “os Belenenses”, during the season 2013/2014, which participated on Campeonato Distrital de Juniores “B” - 2ª Divisão.

The purpose of this study is to reflect on the impact of the game model implementation and the use and distribution of training methods in football along the sports season, intending to know, among other things, what are the predominant training methods and the main factors that contribute for this relative predominance.

The study results reveals with the highest percentage of use throughout the sports season training method by sectors, it also concluded that there is no large fluctuations between the percentage of use of training methods between pre-competitive and competitive periods.

Key words: Football, Planning, Methods of training, Game model

Résumé

Le présent document a pour but la préparation d'un rapport d'apprentissage dont l'objectif principal est la conclusion du cours et du Master en Sports Training – Slope of High Profit dirigé par la Lusófona University of Humanities and Technologies of Lisbon.

L'apprentissage a été réalisé au sein de l'équipe de football des moins de 16 ans du Club de Football “os Belenenses” pendant la saison 2013/2014, qui a participé au Campeonato Distrital de Juniores “B” - 2nde division.

L'objet de cette étude est de réfléchir sur l'impact de la mise en œuvre d'un modèle de jeu ainsi que l'utilisation et la répartition de méthodes d'entraînement dans le football tout au long de la saison sportive, en essayant de déterminer, entre autres choses, quelles sont les méthodes d'entraînement prédominantes et quels sont les principaux facteurs qui contribuent à sa prédominance relative. Les résultats de l'étude révèlent que les méthodes d'entraînement par secteur obtiennent le plus haut pourcentage d'utilisation tout au long de la saison sportive. L'étude permet également de conclure qu'il n'y a pas de grandes variations dans le pourcentage d'utilisation des méthodes d'entraînement entre les périodes de compétition et les périodes pré-compétition.

Mots clés : Football, planning, méthodes d'entraînement, modèle de jeu.

Lista de abreviaturas e símbolos

GR – Guarda-redes

DC – Defesa central

DL – Defesa lateral

DE – Defesa esquerdo

DD – Defesa direito

MC – Médio centro

EXT – Extremo

EE – Extremo esquerdo

ED – Extremo direito

CFB – Clube de Futebol “Os Belenenses”

MO – Médio ofensivo

PL – Ponta de lança

CL – Corredor lateral

CC – Corredor lateral

AR – Ataque rápido

CC – Contra ataque

AP – Ataque posicional

MJ – Modelo jogo

MT – Modelo de treino

PC – Pontapé de canto

ETO – Esquema táticos Ofensivo

ETD – Esquemas táticos defensivos



Passe



Deslocamento

Índice de Tabelas

Tabela 1. Classificação 1ª Fase do Campeonato Distrital de Juniores “B”- 2ª Divisão - Série 5.....	26
Tabela 2. Classificação 2ª Fase do Campeonato Distrital de Juniores “B”- 2ª Divisão..	26
Tabela 3. 3ª Fase do Campeonato Distrital de Juniores “B”- 2ª Divisão – Apuramento de Campeão.....	27
Tabela 4. Taxonomias classificativas de exercícios de treino de futebol (Adaptado de Faria, 2010).....	56
Tabela 5. Subdivisões dos métodos de treino de manutenção da posse de bola (Adaptado Castelo, 2009).....	58
Tabela 6. Semana de treinos padrão Juv. “B”	67
Tabela 7. Análise global: Resultados da dimensão horizontal.....	69
Tabela 8. Análise global: Resultados da dimensão vertical.....	70
Tabela 9. Comparação geral período pré competitivo com período competitivo.....	83

Índice de Gráficos

Gráfico 1. Análise global: percentagens relativas - dimensão horizontal.....	69
Gráfico 2. Análise global: Percentagens relativas dimensão vertical.....	71
Gráfico 3. Comparação período pré competitivo e competitivo.....	83
Gráfico 4. Análise macro: Percentagens relativas dimensão horizontal – período pré competitivo x período competitivo.....	84
Gráfico 5. Análise macro: percentagens relativas dimensão vertical.....	85

Índice de Figuras

Figura 1. Local onde nasceu o CFB	17
Figura 2. Instalações do Clube de Futebol “Os Belenenses”	19
Figura 3. Campo nº 3.....	19
Figura 4. Campo Major Batista Silva	19
Figura 5. Organigrama do Departamento de Futebol Juvenil	20
Figura 6. Juvenis B - Época 2013/2014.....	23
Figura 7. Equipa técnica Juvenis “B” - Época 2013/2014	24
Figura 8. Objetivos Juvenis “B”	25
Figura 9. MJ Juvenis B CFB: Sistema de jogo Principal	31
Figura 10. MJ Juvenis B CFB: Construção de ações ofensivas	31
Figura 11. MJ Juvenis B CFB: saída pelo corredor lateral.....	33
Figura 12. MJ Juvenis B CFB: Criação de situações de finalização – mov. interior do EXT	34
Figura 13. MJ Juvenis B CFB: Criação de situações de finalização – Combinação direta entre o EXT e PL	34
Figura 14. MJ Juvenis B CFB: Criação de situações de finalização – Ocupação de espaços em situação de finalização	35
Figura 15. MJ Juvenis B CFB: Transição defensiva	36
Figura 16. MJ Juvenis B CFB: Organização defensiva – Bola no DC adversário	37
Figura 17. MJ Juvenis B CFB: Transição ofensiva	38
Figura 18. MJ Juvenis B CFB: Livre 1 – Remate frontal.....	39
Figura 19. MJ Juvenis B CFB: PC ofensivo.....	40
Figura 20. MJ Juvenis B CFB: PC defensivo	40
Figura 21. MJ Juvenis B CFB: Sistema alternativo	41
Figura 22. Organograma da taxonomia classificativa de exercícios de treino para o futebol (adaptado Castelo, 2009).....	61
Figura 23. Planeamento anual Juv. B CFB.....	65
Figura 24. Métodos aperfeiçoamento técnico - combinado com aptidão física	74
Figura 25. Métodos sectoriais: exemplo de um exercício sectorial secundados por métodos de jogo ofensivo	76
Figura 26. Métodos sectoriais: organizados com objetivos estratégicos e táticos múltiplos	77

Figura 27. Métodos de treino de finalização – dois exemplos de exercícios com combinações táticas mais finalização	79
Figura 28. Métodos de treino competitivos – exemplo de um exercício em situação redução numérica e espacial	80
Figura 29. Métodos de treino de posse de bola – exemplo de um exercício de manutenção	81
Figura 30. Métodos de treino de posse de bola – exemplo de um exercício de manutenção da posse com transição de espaços.....	82

Índice Geral

Lista de abreviaturas e símbolos	6
Índice de Tabelas.....	7
Índice de Gráficos	8
Índice de Figuras	9
1. Introdução	13
CAPÍTULO I: CARACTERIZAÇÃO DO CLUBE E ANÁLISE DA ÉPOCA DESPORTIVA 2012/2013.....	15
2. Caracterização do Local de estágio – Clube de Futebol “Os Belenenses”	16
2.1. Instalações e Recursos Matérias.....	18
2.2. Estrutura do Departamento de Futebol Juvenil	20
2.3. Regulamento Interno e Normas do Clube	21
2.4. Análise da época desportiva anterior - Escalão Iniciados A época 2012/2013	21
2.5. Juvenis B época 2013/2014 - Constituição do Plantel	22
2.6. Constituição da Equipa Técnica.....	23
2.7. Objetivos para a época desportiva 2013/2014.....	24
2.8. Contexto competitivo - Campeonato Distrital de Juniores “B” - 2ª Divisão.....	25
CAPÍTULO II: PLANIFICAÇÃO CONCEPTUAL E MODELO DE JOGO.....	28
3. Planificação Conceptual	29
3.1. Construção de um modelo de jogo	30
3.2. Modelo de Jogo Juvenis B: Princípios e rotinas fundamentais	31
A. Organização ofensiva	31
B. Transição Defensiva.....	36
C. Organização Defensiva	37
D. Transição Ofensiva.....	38
E. Esquemas Táticos Ofensivos (ETO)	39
F. Esquemas Táticos Defensivos (ETD).....	40
G. Sistema de jogo alternativo	41
CAPÍTULO III: MODELO DE TREINO	42
4. Estruturação do processo de treino.....	43
5. Treino de jovens.....	44
5.1. Ensino do jogo.....	46
5.2. Carga no treino de jovens.....	48

5.3.	Treino das capacidades motoras nos jovens	48
6.	Constrangimentos/Condicionantes estruturais do treino	49
6.1.	Abordagem baseada nos constrangimentos.....	49
6.2.	Condicionantes estruturais dos exercícios específicos	50
7.	O exercício como instrumento fundamental no processo de treino	54
8.	Classificação dos métodos de treino	55
8.1.	Métodos de Preparação Geral	57
8.2.	Métodos Específicos de Preparação Geral	57
8.3.	Métodos Específicos de Preparação	59
	CAPÍTULO IV: APRESENTAÇÃO E DISCUSSÃO DOS RESULTADOS	62
9.	Elaboração de um plano de ação	63
9.1.	Planeamento Estratégico	64
9.2.	Observação do Adversário	65
9.3.	Microciclo Padrão	67
10.	Análise Global – Análise global aos métodos de treino utilizados ao longo da época desportiva	69
10.1.	Dimensão Horizontal.....	69
10.2.	Dimensão Vertical.....	70
11.	Análise Global – Comparação dos métodos de treino utilizados entre o período pré competitivo e o período competitivo.....	82
12.	Conclusões	86
13.	Reflexões sobre o estágio	88
14.	Bibliografia	91

1. Introdução

O futebol representa hoje na sociedade o papel de jogo desportivo coletivo mais mediático e entusiástico, sendo dos maiores fenómenos sociais do mundo, o que o torna num elemento altamente expressivo ao nível cultural e com impacto social. Este mediatismo levou a que cada vez mais a exigência para se atingir o “êxito desportivo”, que se entende por ganhar o máximo de jogos possíveis, esteja a instalar-se nos escalões de formação, onde valores que promovem o desenvolvimento intelectual e físico ficam esquecidos em detrimento de “ganhar a todo custo”, gerando uma especialização precoce e uma formatação do jogador numa fase muito prematura da sua formação. Esta ambição e vontade presente nos treinadores e nos clubes deve então ser canalizada para conceitos mais abrangentes de sucesso, não deixando os resultados de parte, mas valorizando a aquisição e o desenvolvimento dos jogadores, facultando-lhes ferramentas que a curto prazo, possam ser de difícil assimilação, mas que, a longo prazo conduzam os jogadores ao sucesso desportivo e pessoal.

Para que tal aconteça é necessário existir por parte dos responsáveis (equipa técnica e coordenação) o ato de planejar, algo que engloba conceitos como prever, antecipar, objetivar e delegar. Com um planeamento adequado é para os jogadores mais fácil usufruir de uma formação adequada, proporcionando uma evolução natural no futebol. Proença (1986) refere que ao planearmos estamos a definir objetivos, programar a intervenção provável, inventariar e mobilizar os meios necessários e estabelecer formas de regulação ou mecanismos de controlo, dando forma e transmitindo conteúdo à organização. É então imprescindível proceder a um adequado processo de planeamento para o treino de futebol, considerando que o processo necessita de tempo de elaboração e tempo até atingir um resultado exibicional e formativo satisfatório. Na mesma linha de pensamento, Meinberg (2002) diz que o treinador deve evidenciar a “competência do tempo”, permitindo o seu uso através de uma gestão eficiente. Neste sentido, importa, portanto, escolher e adotar os meios e métodos mais eficazes e mais estimulantes, que correspondam às necessidades específicas da equipa e dos seus jogadores, dentro do seu contexto de atuação, sabendo-se que são diversos e diversificados os fatores que determinam o sucesso desportivo.

No que diz respeito à escolha dos métodos de treino, atualmente defende-se a especificidade e a modelação como princípios orientadores fundamentais, baseando os exercícios de treino no conhecimento das variáveis que caracterizam o modelo de jogo e

que auxiliam especificamente a prescrição e controle da carga de treino, bem como a adequação dos métodos e meios de preparação (Castelo & Silva, 2011).

Relativamente ao comportamento dos treinadores, Araújo (2005a) afirma que a função implica tomada de decisões, organizadas com base em indicadores e segundo critérios que obedecem a uma certa ordem e em diferentes domínios, como a organização do treino, liderança, estilo e formas de comunicação, opções estratégicas e táticas decorrentes da observação e análise do jogo, da gestão de pressões contidas na competição, do controlo da capacidade de concentração e emoções. Neste sentido, procura-se entender o treino como um processo que ultrapassa a exclusividade da prescrição de exercícios, mas sim uma abordagem multidisciplinar, abrangendo diversas áreas, desde a psicologia passando pela pedagogia e gestão organizacional, entre outras, procurando criar bases conceptuais fortes e sustentáveis para as ideias que o mesmo pretende para a sua equipa.

Este trabalho apresenta uma estrutura de quatro capítulos, sendo que no primeiro procura-se descrever o contexto onde se desenrolou a intervenção. O segundo capítulo está destinado à apresentação do planeamento conceptual e do modelo de jogo. Aqui estarão presentes as dinâmicas que se procuraram implementar na equipa ao longo da época desportiva. O terceiro capítulo aborda a descrição dos métodos de treino, utilizando a taxonomia de classificação de exercícios de treino para o futebol criada por Castelo (2009). O quarto e último capítulo apresenta os resultados e também a reflexão pessoal sobre o estágio.

Com este trabalho pretende-se refletir sobre a utilização e distribuição dos métodos e meios de treino em futebol ao longo da época desportiva. Para isso será feita uma análise profunda aos processos de planeamento de treino da equipa de juvenis “B” do Clube de Futebol “Os Belenenses” na época desportiva 2013/2014.

CAPÍTULO I: CARACTERIZAÇÃO DO CLUBE E ANÁLISE DA ÉPOCA DESPORTIVA 2012/2013

2. Caracterização do Local de estágio – Clube de Futebol “Os Belenenses”



Segundo os seus estatutos, o Clube de Futebol “Os Belenenses” (CFB), associação desportiva, recreativa e cultural fundada em 23 de setembro de 1919, na Freguesia de Santa Maria de Belém, é uma pessoa coletiva de direito privado, de tipo associativo, qualificada de Instituição de Utilidade Pública nos termos do Decreto n.º 43153, publicado no Diário do Governo em 1960.

É considerado um dos clubes históricos do futebol português, não só pela sua forte identidade, mas também pelo seu vasto palmarés e papel no que diz respeito ao desenvolvimento do desporto no nosso país.

Foi fundado por Artur José Pereira, que tinha sido até à data jogador do Sporting Clube de Portugal. No entanto devido à sua insatisfação por não existir um clube na sua “zona” (Belém), decidiu fundar o CFB. Apesar de alguma dificuldade verificada nos primeiros anos de vida deste clube lisboeta, na época de 1925/1926 foram vencedores no Campeonato de Lisboa e no ano seguinte sagraram-se Campeões de Portugal.

O clube tem como objetivos o desenvolvimento e a prática da Educação Física, a promoção e fomento de todos os desportos em geral e do futebol em especial, bem como de outras atividades de cultura e recreio. Pode ainda acessoriamente exercer atividades lucrativas, nomeadamente a participação em sociedades legalmente autorizadas.

O Clube de Futebol “Os Belenenses” caracteriza-se por apresentar uma massa associativa peculiar, apelidada de “Velhos do Restelo” (personagem criada por Luís de Camões no canto IV da sua obra “Os Lusíadas”, que simboliza os pessimistas, os

conservadores e os reacionários que não acreditavam no sucesso da epopeia dos descobrimentos portugueses).



Figura 1. Local onde nasceu o CFB

O Clube é conhecido também pelas casas e núcleos fora do país: Bélgica, Cabo Verde, Guiné-Bissau, Moçambique, Angola, São Tomé e Príncipe, Timor, Estados Unidos da América e Canadá. O Belenenses tem ainda cerca de 50 filiais e núcleos em Portugal continental e ilhas.

Ao longo da sua história, o Belenenses defrontou e venceu algumas das mais poderosas e conhecidas equipas do mundo, nomeadamente: Barcelona, Valência, Borussia Dortmund, Bayer Leverkusen, Monaco, Olympique Lyonnais, Vasco da Gama, Cruzeiro de Belo Horizonte, Newcastle, Deportivo de La Coruña, Bayern de Munique, Sevilha, Stade de Reims, Dínamo de Zagreb e Real Madrid (uma das vezes por 3-0). De resto, com o Real Madrid, o mais bem-sucedido clube mundial do século XX, o Belenenses teve fortes ligações: foi especialmente convidado para inaugurar o seu estádio, e voltou a sê-lo quando o estádio fez as bodas de prata.

O CFB é um clube que recebeu, entre outras, condecorações as de Comendador da Ordem Militar de Cristo (1933), Oficial da Ordem da Benemerência (1935), Medalha de Mérito Desportivo (1956) e Instituição de Utilidade Pública (1960).

O clube apresenta destaque ao nível da formação de jogadores, com bastantes atletas a representarem grandes clubes em Portugal e no estrangeiro, são exemplos disso, e numa perspetiva mais recente, Rolando, Eliseu, Gonçalo Brandão, Rúben Amorim, André Almeida, Freddy, Abel Camará, Pelé, Tiago Silva ou Sturgeon, entre outros.

O Clube tem passado por algumas dificuldades, desportivas e financeiras, razão pela qual, tenha passado três temporadas na II Liga, antes de ter voltado ao escalão principal

do futebol português, quando se sagrou Campeão Nacional da II Liga em 2012/2013. Na época 2013/2014, assegurou a manutenção no escalão principal do futebol português, ficando em 14º com 28 pontos somados.

2.1. Instalações e Recursos Matérias

As instalações do CFB estão situadas na Avenida do Restelo, em Belém, numa das zonas nobres da cidade de Lisboa, tem uma vista privilegiada sobre o rio Tejo, e está próximo de monumentos históricos como o Mosteiro dos Jerónimos, o Padrão dos Descobrimentos e a Torre de Belém.

O CFB conta nas suas instalações com dois campos de relva natural. Um deles, maioritariamente utilizado pelo Futebol Profissional, para treinos e jogos, o Estádio do Restelo que foi inaugurado a 23 de Setembro de 1956 sendo considerado um dos mais belos estádios portugueses tendo recebido ao longo da sua história ilustres visitantes, como a Rainha de Inglaterra e o Imperador da Etiópia.

O outro, “Campo Major Batista Silva” é utilizado pelo futebol de formação e é onde jogam os Júniores e Juvenis “A”.

O clube tem ainda ao seu dispor dois campos de relva sintética, um de Futebol 7, inaugurado em 2013 - “Campo Matateu”. O segundo de futebol de 11, denominado Campo nº3, utilizado também pelas equipas de formação.

De salientar que a equipa de Juvenis “B”, onde foi desenvolvido o estágio, utilizava o “Campo Major Batista Silva”, para realizar uma sessão de treino por semana os restantes treinos, assim como os jogos foram realizados no Campo nº3.

É relevante referir as discrepâncias entre os dois campos (Figuras 3 e 4), uma vez que o Campo nº 3 apresenta dimensões (92x47 m) muito reduzidas em comparação com o campo Major Batista Silva. Outra limitação é o estado em que se encontra a relva do último campo, que devido à utilização pelos diferentes escalões, assim como pelas equipas de *Rugby* do CFB, se encontra em péssimo estado, o que levava a que muitas vezes certas zonas do campo estivessem vedadas. Estas limitações tendem a provocar alterações no planeamento dos treinos, uma vez que inúmeras vezes as áreas interditas eram cruciais para o mesmo, como o meio campo ou as grandes áreas.



Figura 2. Instalações do Clube de Futebol “Os Belenenses”



Figura 3. Campo nº 3



Figura 4. Campo Major Batista Silva

As diferenças espaciais entre os dois campos assim como a qualidade do piso são características que não facilitam a eficiência na preparação da equipa. Por outro lado, proporcionaram aos jogadores e à equipa técnica experiências onde a superação e

a capacidade de adaptação tiveram de estar presentes, estando obrigados a encontrar soluções perante estas limitações externas.

Durante a época foi também utilizada a sala da Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologia - Faculdade de Educação Física e Desporto, localizada nas instalações das piscinas com o propósito de mostrar vídeos e de realizar palestras de preparação para os jogos.

No que diz respeito aos recursos materiais, o CFB apresentou extrema dificuldade para fornecer dez bolas, assim como bebedouros para o escalão de juvenis “B”. Através da cooperação dos pais foi possível adquirir 18 bolas de excelente qualidade, assim como um bebedouro para cada jogador. O restante material utilizado, marcas, varas, barreiras, coletes e estacas estavam em condições razoáveis e foram assegurados pelo clube.

2.2. Estrutura do Departamento de Futebol Juvenil

O departamento é composto pelo seguinte organigrama:

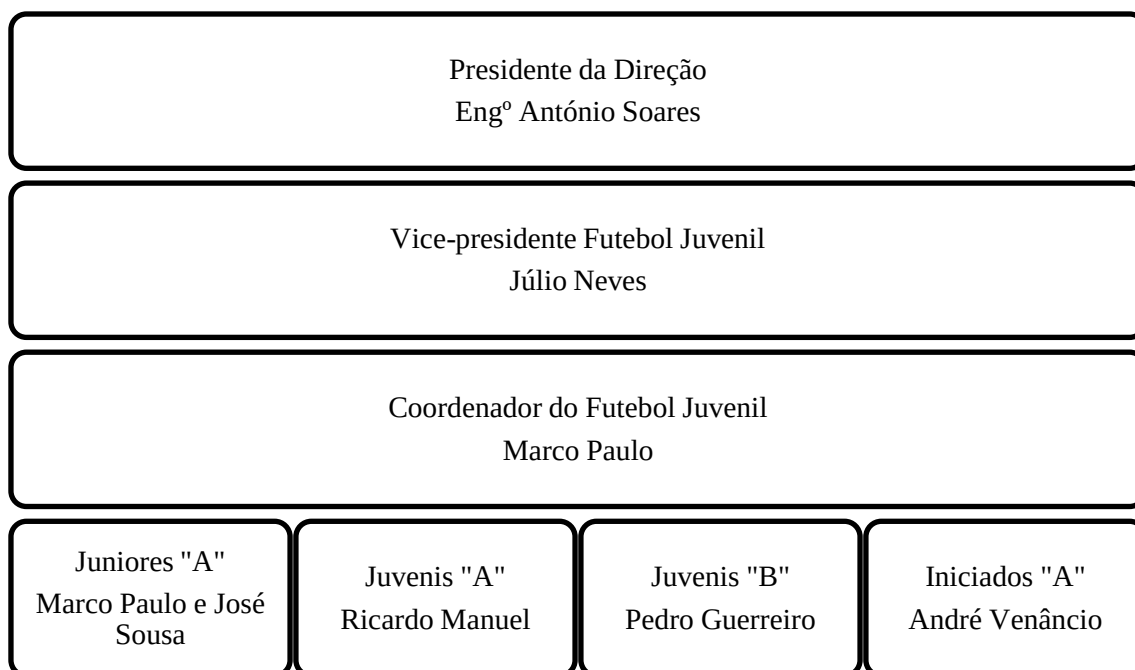


Figura 5. Organigrama do Departamento de Futebol Juvenil

O Departamento de Futebol Juvenil do CFB conta neste momento com quatro equipas: Juniores “A”, Juvenis “A”, Juvenis “B” e Iniciados “A”. As restantes equipas fazem parte de uma estrutura diferente, denominada por Escola de Futebol “Os Belenenses”.

A viver alguns problemas financeiros é fundamental para o clube potenciar os jovens valores das suas equipas de formação, garantindo-lhes um projeto fiável, tendo um conjunto de objetivos bem delineados e bem articulados, para que se possam atingir os patamares mais altos no que diz respeito à formação de jovens valores. Assim sendo, o Departamento de Futebol Juvenil procura proporcionar as melhores condições possíveis, para que estes jovens se formem bons jogadores integralmente e que possam aceder a equipa profissional.

Em parceria com o Departamento, existiam recursos humanos que potenciavam o bom funcionamento do mesmo: um funcionário responsável pela logística do departamento, um roupeiro e dois responsáveis pela segurança e manutenção das instalações. As equipas foram também acompanhadas pelo departamento médico, juntamente com o massagista/enfermeiro que estavam presentes nos treinos e nos jogos.

2.3. Regulamento Interno e Normas do Clube

As equipas pertencentes ao Departamento de Futebol Juvenil estão abrangidas por um Regulamento Interno (Anexo 1) que está dividido em quatro capítulos, que incluem: Capítulo I – Disposições Gerais; Capítulos II - Deveres do Clube; Capítulo III – Deveres do Jogador; Capítulo IV – Comportamento dos Encarregados de Educação.

Não obstante, foi criado um Regulamento da Equipa, exclusivo para a equipa dos Juvenis “B”, que procurou regular alguns comportamentos importantes para o bom funcionamento da equipa.

2.4. Análise da época desportiva anterior - Escalão Iniciados A época 2012/2013

Para Curado (2002), um dos fatores que influenciam o planeamento é a análise da situação anterior, que consiste em “realizar uma análise o mais exaustiva possível abrangendo todos os aspetos (técnicos, administrativos, desportivos, financeiros, entre outros) e ainda os resultados da época anterior.

É de maior importância referir que na época anterior este escalão não existia no clube e foi criado devido ao bom desempenho da equipa de Iniciados “A” na época 2012/2013. Com o intuito de não separar os jogadores desta geração e potenciar mais uma etapa da sua formação, foi então criado o escalão de Juvenis “B”.

No que ao quadro competitivo diz respeito, a equipa participou na época anterior, no Campeonato Nacional de Iniciados, onde apesar de não ter conseguido a qualificação

para a segunda fase da prova, obteve um excelente desempenho, ficando em quarto lugar com apenas cinco derrotas (duas contra SL Benfica e Sporting CP e uma contra a AD Oeiras) e um empate (CF Barreirense).

Considerando que apesar de não ter conseguido o seu principal objetivo, que era a qualificação para a segunda fase do Campeonato Nacional, a época teve contornos positivos, uma vez que na Fase de Manutenção conseguiu assegurar o primeiro lugar, consagrando-se vencedora da série. O bom trabalho dos jogadores e da equipa técnica permitiu que tanto jogadores como treinadores dessem continuidade ao trabalho desempenhado no ano anterior, depositando o clube boas perspetivas para a época de 2013/2014.

2.5. Juvenis B época 2013/2014 - Constituição do Plantel

Para integrar o CFB, um jogador deve ter qualidade técnico-tática, sentido de responsabilidade, espírito de sacrífico, vontade de superação e capacidade de entreaajuda. Apesar da indubitável qualidade individual do grupo de trabalho, a equipa valeu pelo seu todo, e por isso é considerada uma das gerações mais promissoras do CFB.

O plantel foi constituído por 23 jogadores, no entanto, dois atletas integraram a equipa de Juvenis “A” nesta época. Destes 23 jogadores, 17 transitaram da anterior equipa de Iniciados “A”, 3 jogadores foram oriundos do S.L Benfica, 2 do C.A.C. da Pontinha, e 1 do S.C. Linda-a-Velha. O recrutamento foi feito tendo como base as informações recolhidas no Campeonato Nacional de Iniciados do ano anterior.



Figura 6. Juvenis B - Época 2013/2014

A integração dos novos jogadores foi facilitada, em primeiro lugar, pelo conhecimento que a equipa técnica tinha sobre os mesmos, uma vez que todos foram adversários do CFB no ano anterior e em segundo lugar pela transição de muitos jogadores da época anterior, que com facilidade transmitiram os valores e comportamentos adequados para uma equipa pertencente ao CFB.

2.6. Constituição da Equipa Técnica

A equipa técnica à semelhança do plantel transitou na sua maioria do ano anterior, nomeadamente, o treinador principal, licenciado em Ciências do Desporto – Treino Desportivo, com o curso nível I; e dois adjuntos, um aluno de Mestrado em Treino Desportivo de Alto Rendimento e Mestre em Psicologia do Desporto e outro aluno de Licenciatura em Treino Desportivo.

A juntar a estes elementos a equipa contou ainda com um treinador de guarda-redes, um estagiário que realizava todo o trabalho de assessoria e um elemento do departamento médico que a acompanhava nos treinos e nos jogos.



Figura 7. Equipa técnica Juvenis “B” - Época 2013/2014

A equipa técnica tinha como princípio de funcionamento a constante colaboração entre todos nas variadas tarefas inerentes ao planeamento, operacionalização e reflexão do treino e competição, numa perspetiva de evolução constante do conhecimento quer individual quer como grupo de trabalho.

2.7. Objetivos para a época desportiva 2013/2014

O CFB rege-se por uma diretriz que consiste em formar jogadores num clima vencedor, mas ao mesmo tempo com a intenção de formar indivíduos íntegros. As principais preocupações são as de garantir que os mesmos possam desenvolver-se de forma individual e coletiva, em termos desportivos. A criação deste escalão tem como objetivo criar uma base de sustentação para a equipa de Juvenis “A” que vai disputar o Campeonato Nacional de Juvenis.

Relativamente aos objetivos das diferentes equipas do CFB, o Departamento Futebol Juvenil forma as suas equipas para potenciar jovens jogadores, e para que estes possam, mais tarde, integrar a equipa de Futebol Profissional. Como foi referido anteriormente, o CFB é essencialmente um clube formador, de onde já surgiram valores para o Futebol português. No entanto, estes objetivos são considerados a médio/longo prazo, existindo também a vontade de apresentar resultados constantes, tendo para isso alguns objetivos de performance, isto é, qualquer jogador ou elemento da equipa técnica

deve fazer todos os possíveis para representar de uma forma digna o símbolo do CFB e também lutar pelos lugares cimeiros da tabela classificativa, procurando sempre passar as fases seguintes dos campeonatos onde se inserem, tentando competir com adversários como o Sport Lisboa e Benfica e o Sporting Clube de Portugal.

A equipa de Juvenis “B” definiu dois tipos de objetivos: de resultado e de tarefa/processo, tendo plena consciência de que para se atingirem os resultados pretendidos, teriam de concentrar-se maioritariamente nas tarefas a realizar.

Como objetivo de resultado foi acordado pela equipa técnica e direção do clube, a subida de divisão, uma vez que a equipa iria disputar a ultima divisão distrital do seu escalão.

Como tarefa coletiva que iria potenciar o objetivo de resultado, foi criado uma dinâmica de grupo onde ficaram definidos com os jogadores, os três objetivos diários da equipa: manter um grande “espírito de equipa”; treinar com intensidade e paixão total; evoluir como jogadores e como homens! A Figura 8 ilustra a folha que foi colocada no balneário da equipa, com a intenção de relembrar a fórmula definida para atingir o objetivo de resultado.



Figura 8. Objetivos Juvenis “B”

2.8. Contexto competitivo - Campeonato Distrital de Juniores “B” - 2ª Divisão

Ao reabrir o escalão de Juvenis “B”, o CFB disputou na época 2013/2014 o Campeonato Distrital de Juniores “B” - 2ª Divisão, inserido na série 5. Como a tabela 1 indica classificou-se em 1º lugar.

		J	V	E	D	GM	GS	Pts.
1	C.F. “Os Belenenses	16	14	2	0	78	3	44
2	S.C. Linda-a-Velha	16	14	2	0	59	4	44
3	U.D.R. Algés	16	10	0	6	38	24	30
4	Atlético C.P.	16	9	2	5	31	21	29
5	D. Domingos Sávio	16	4	3	9	18	36	15
6	C.D. Lisboa e Águias	16	3	5	8	16	43	14
7	Operário F.C.L.	16	4	1	11	15	44	13
8	C.D. Belas	16	3	2	11	14	35	11
9	Outurela	16	2	1	13	15	74	7

Tabela 1. Classificação 1ª Fase do Campeonato Distrital de Juniores “B”- 2ª Divisão - Série 5

Na 2ª fase do Campeonato esteve em disputa a subida à 1ª Divisão Distrital e o apuramento para jogar a final de Divisão, disputada em dois jogos. Como indica a tabela 2, mais uma vez o CFB classificou-se em 1º lugar, garantindo assim a subida de divisão e a participação no jogo da final contra o Sacavenense.

		J	V	E	D	GM	GS	Pts.
1	C.F. “Os Belenenses	10	8	1	1	31	6	25
2	Oriental	10	6	1	3	19	11	19
3	Abóboda	10	6	1	3	19	12	19
4	Belas “A”	10	5	0	5	10	12	15
5	Arrudense	10	2	0	8	12	27	6
6	Montelavarense	10	1	1	8	10	33	4

Tabela 2. Classificação 2ª Fase do Campeonato Distrital de Juniores “B”- 2ª Divisão

Na 3ª fase para apuramento de Campeão, o sorteio ditou que o primeiro jogo fosse realizado no campo nº 3 do Estádio do Restelo e o último no campo do Sacavenense.

C.F. “Os Belenenses”	0	Vs	1	S.G. Sacavenense
S.G. Sacavenense	1	Vs	0	C.F. “Os Belenenses”

Tabela 3. 3ª Fase do Campeonato Distrital de Juniores “B”- 2ª Divisão – Apuramento de Campeão

Infelizmente para o CFB perdeu os dois jogos por um golo de diferença, conseguindo assim o segundo lugar no Campeonato.

Ainda assim o objetivo definido para a época desportiva foi cumprido. Deve-se realçar a dificuldade sentida em muitos jogos devido à diferença de idades e consequente maturidade apresentada na grande maioria dos adversários.

CAPÍTULO II: PLANIFICAÇÃO CONCEPTUAL E MODELO DE JOGO

3. Planificação Conceptual

Segundo Castelo (2009), a planificação é definida como um método que analisa, define e sistematiza as diferentes operações inerentes à construção e desenvolvimento do praticante ou de uma equipa; organiza-as em função das finalidades, objetivos e previsões (a curta, média ou longa distância), permitindo a escolha de decisões que visam o máximo de eficácia e funcionalidade da equipa.

Proença (1986) refere que planejar uma atividade pressupõe uma definição de objetivos e o estabelecimento de uma estratégia para os atingir, constituindo assim uma base segura para, após controlo, confirmar ou ajustar as estratégias definidas. O planeamento combina a importância de conseguir estruturar e organizar o processo de treino com a prevenção de acontecimentos futuros, perspectivando e antecipando cenários hipotéticos, aumentando assim a possibilidade de estar preparado para as adversidades no treino e na competição.

Para além da perspetiva de orientação para o futuro, Castelo (2009) defende que é de maior importância considerar mais quatro elementos fundamentais para uma correta planificação desportiva, sendo eles, (i) o contexto competitivo onde a equipa está inserida, (ii) a constante evolução do processo – a planificação é um processo contínuo e global, (iii) a criação de planos que descrevem como melhorar a situação atual e (iv) deve apresentar constantes ações de controlo, isto é o processo deve ser mensurável, para que possamos saber se a estratégia está adequada ao objetivo definido.

Castelo (2009) sugere ainda que o planeamento tem linhas gerais e específicas que procuram direcionar e orientar a organização de uma equipa, num futuro próximo, tendo obrigação de exprimir as competências que cada jogador deve apresentar assim como o modelo de jogo (MJ) da equipa. Para isso é importante descrever três aspetos:

1. Análise da situação atual da equipa, através da avaliação do percurso na temporada anterior;
2. Descrever o MJ da equipa que se pretende atingir no futuro e determinar os objetivos para a época desportiva.
3. Elaborar programas de ação evolutivos que potenciem a equipa com o intuito de atingir o modelo de jogo pré-definido.

Deste modo, feita a análise da época desportiva anterior bem como o conhecimento das exigências do clube e da equipa técnica para a época desportiva (capítulo I), procederemos à elaboração do modelo de jogo (MJ) dos juvenis “B”.

3.1. Construção de um modelo de jogo

Oliveira (2004) afirma que uma equipa de futebol é uma micro-sociedade com uma cultura, uma linguagem e uma identidade próprias, suportando a ideia de que cada equipa apresenta características singulares. Percebendo que existe uma organização única para a sua equipa, não desvalorizando o confronto com os adversários, o contexto competitivo onde está inserido, o treinador deve então elaborar o MJ que pretende para a sua equipa. O mesmo autor em 2003 defende que devem ser claras as ideias de como a equipa deve jogar, tanto nos aspetos mais gerais como nos aspetos mais particulares.

Na elaboração do MJ da sua equipa, Marisa Gomes (2010 cit. Por Tamarit, 2013) diz-nos que esta construção está diretamente influenciada pelo contexto a que chegamos.

Para José Mourinho é determinante definir uma forma de jogar, um modelo individual de cada equipa, sendo imprescindível treinar em função disso mesmo, ou seja, procurando treinar-se como se pretende jogar (Oliveira, Amieiro, Resende & Barreto, 2006).

O MJ foi assim construído tendo em conta as características individuais dos jogadores e os objetivos evolutivos das mesmas, os constrangimentos apresentados pela competição e objetivos definidos pela equipa técnica e pelo clube.

De um modo geral, as equipas do CFB apresentam ambições desportivas elevadas em todos os escalões da formação, lutando pelos lugares cimeiros sempre que competem, devendo para isso apresentar uma filosofia de jogo ofensiva com superioridade de posse bola em comparação com o adversário, procurando assumir o domínio do jogo, e uma circulação criteriosa da posse de bola, sem perder o equilíbrio defensivo.

Acreditando na relevância que a parte conceptual tem sobre o planeamento estratégico da equipa, consideramos que durante a época desportiva, esta pode sofrer variações ou até mesmo ser posta de parte na preparação dos jogadores, uma vez que consideramos importante levar em linha de conta as condições presentes na competição (maturidade superior dos adversário, dimensões do campo, qualidade da bola, etc.),

obrigando assim a uma adaptação do MJ. Este conflito entre a dimensão estratégica e a dimensão tática faz com que exista um acréscimo de experiências vivenciadas pelos jogadores e consequente evolução na sua formação.

3.2. Modelo de Jogo Juvenis B: Princípios e rotinas fundamentais



Figura 9. MJ Juvenis B CFB: Sistema de jogo Principal

A. Organização ofensiva

A Figura 9 apresenta, o sistema de jogo implementado, que contempla um guarda-redes, quatro defesas, dois médios centros, um medio ofensivo, dois extremos e um ponta-de-lança.

Modelo de jogo Ofensivo: Ataque posicional

Etapas:

Construção do processo ofensivo

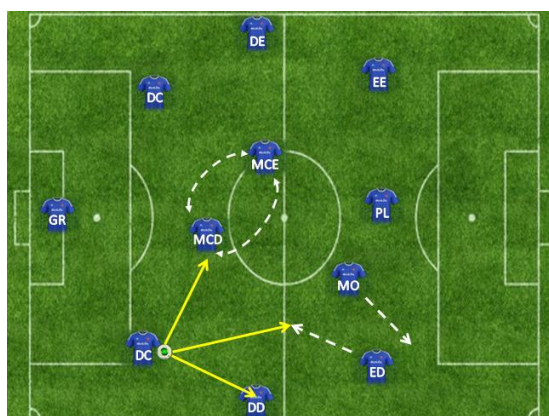


Figura 10. MJ Juvenis B CFB: Construção de ações ofensivas

Na primeira fase de construção a equipa tem uma circulação segura e rápida da bola, através da mobilidade e equilíbrio posicionais, procurando encontrar linhas de passe dentro da estrutura adversária, que permitam a penetração da equipa no espaço defensivo contrário. É sem dúvida a etapa mais prolongada do processo ofensivo.

O guarda-redes (GR) procura sair a jogar por um dos defesas centrais (DC), que se posicionam bem abertos. Os defesas laterais (DL) sobem ligeiramente no terreno de jogo, conferindo à equipa profundidade e espaço para os médios centros (MC) poderem receber a bola no meio campo defensivo.

O equilíbrio posicional é dado pela estrutura defensiva, que procura segurar a posse de bola em toda a largura do campo, mas também procura solicitar os movimentos sem bola (mobilidade) dos MC, dos extremos (EE e ED) e do médio ofensivo (MO).

Os MC apresentam enorme relevância nesta fase, uma vez que fornecem linhas de passe interiores, permitindo assim virar o centro do jogo, desposicionando o meio-campo adversário, atraindo marcações e aclarando espaços, permitindo que a bola entre nos EXT, no MO ou no ponta-de-lança (PL). Para poderem receber a bola, realizam alguns movimentos de aproximação e caso não tenham “pressão nas costas”, progredem com a bola para o sector ofensivo.

O PL, o ED e EE, nesta primeira fase encontram-se encostados à linha defensiva contrária. Posteriormente, os EXT fazem movimentos interiores coordenados com os movimentos dos MC e a profundidade dos DL.

Na segunda fase de construção, com a saída a acontecer preferencialmente pelos corredores laterais (Figura 11), relacionam-se fundamentalmente 3 jogadores - DL, EXT e MO. Pretende-se que estes jogadores alternem posicionamentos, criando constantes triângulos ofensivos que promovem a destabilização da organização contrária, mantendo sempre soluções quer em apoio para combinação direta ou indireta, quer em profundidade (no espaço vazio).

O DL, ao receber a bola (orientada para o corredor lateral), tem a solução de procurar o movimento exterior do MO que vai explorar o espaço nas costas do DL adversário, ou jogar diretamente no EXT. Caso nenhuma dessas linhas de passe estejam disponíveis, tem sempre o passe de segurança que é dado pelo posicionamento do DC ou do MC, procurando estes virar rapidamente o centro do jogo.

Apesar de valorizarmos a mobilidade e criatividade dos jogadores nesta fase ofensiva, a equipa não deve descorar nunca o equilíbrio defensivo, devendo permanecer como uma unidade, subindo de forma compacta no terreno de jogo.

Finalização

As situações de finalização ocorrem frequentemente através de situações de cruzamento. São definidas um conjunto de zonas preferenciais para ocorrer um cruzamento e para onde ocorrer o cruzamento i) caso a bola esteja ainda longe da grande área, os jogadores devem procurar um cruzamento forte/tenso, com a bola a ir direcionada para a marca do penálti, ligeiramente à frente da zona onde o GR possa interceptar, ou onde os defesas possam tirar a bola; ii) quando a bola está próximo da linha final do campo e dentro da grande área, os jogadores devem procurar ou um cruzamento com o pé por baixo da bola, para o segundo poste, ou então procurar um cruzamento atrasado para a entrada da grande área; iii) quando a bola está próxima da linha de fundo, mas fora da grande área, os jogadores devem procurar um cruzamento forte ao primeiro poste ou então circular a bola por trás.

Deve ocorrer uma ocupação racional dos espaços de finalização de modo a cobrir a maior área de jogo possível. O PL deve preferencialmente mover-se ao primeiro poste, o EXT do lado contrário do cruzamento explora as zonas do segundo poste, o MO ou um dos MC deve ocupar as zonas da entrada da grande área. O DL aproxima-se caso seja necessário variar o centro de jogo e os dois MC devem estar próximo da entrada de grande área, dando também soluções para mudar o ângulo de ataque, ou servindo diagonais interiores dos EXT, ou procurando o remate de fora da área.

Os DC e o DL do lado contrário têm a função de manter a equipa compacta, encurtando os espaços entre sectores.



Figura 14. MJ Juvenis B CFB: Criação de situações de finalização – Ocupação de espaços em situação de finalização

Um aspeto relevante nas situações de finalização é o tempo de entrada na zona de finalização. Deve ser exato, deslocando-se para o espaço de forma antecipada para poder atacar a bola de frente, não tendo de correr para trás para finalizar.

B. Transição Defensiva



Figura 145. MJ Juvenis B CFB: Transição defensiva

Relativamente às situações de transição defensiva, podemos defende-se que haja uma rápida reação após a perda da posse de bola, não só pelo jogador que a perdeu, mas também pelos jogadores mais próximos. Esta reação tem a intenção não só de recuperar a bola, mas também de atrasar ou evitar o ataque/contra-ataque do adversário, recorrendo à falta se for necessário. Se quem perde a bola tem de reagir de imediato sobre o portador da mesma, os restantes jogadores devem fechar as linhas de passe mais próximas, impedindo que a equipa adversária se organize em termos ofensivos e que consiga fazer circular a bola com facilidade.

Os MC assim como os DC têm a função de fazer a ligação entre sectores, mantendo a equipa compacta e aumentando a dificuldade do adversário para sair da pressão. Acrescido a isto, os DC e o DL contrário devem ter em atenção à profundidade, estando preparados para duelos aéreos, caso joguem direto, ou para baixar as linhas rapidamente caso o adversário consiga sair da zona de pressão.

Se a equipa adversária conseguir circular a bola, “tirando-a” da zona de pressão, então os jogadores recuperam para as suas posições para manterem a sua organização defensiva na direção da baliza e orientando os seus apoios para a zona onde a bola se encontra.

Sistema de jogo: 1x4x2x3x1



Figura 16. MJ Juvenis B CFB: Organização defensiva – Bola no DC adversário

Modelo de Jogo Defensivo: Zona Pressionante

Pretende-se um bloco médio, que procura muitas vezes deixar algum espaço, dando a iniciativa ao adversário de sair a jogar baixo, para depois realizar a pressão. A linha defensiva é organizada com quatro jogadores sobre a linha do grande círculo, com os MC ligeiramente à frente, os dois EXT na linha do MO e o PL que inicia a pressão sobre a saída de bola do adversário.

A equipa compreende exatamente quais os momentos ótimos para pressão, por exemplo, bola no ar, defesa de costas para o jogo, uma má receção, passe atrasado, entre outros.

A pressão começa a ser feita pelo PL, que num movimento de “L”, corta a linha de passe dos centrais, o EXT do lado da bola aproxima-se para pressionar, enquanto o do lado contrário fecha o espaço interior na linha do MO e este aproxima-se do portador da bola. A linha defensiva bascula para o lado da bola, ficando o corredor do lado contrário “vazio”.

Estrategicamente e de forma geral, a equipa tem o objetivo de encaminhar o jogo ofensivo adversário para os corredores laterais, procurando sempre fechar o corredor central. É reforçado que os DC permaneçam no corredor central, sendo que o 2x1 no corredor lateral é anulado pelo MC ou pelo EXT. Por considerarmos a proteção da zona central fundamental é importante que os MC e os DC estejam sempre corretamente posicionados para que no momento que o adversário tente virar o centro de jogo a

equipa esteja equilibrada. Se por alguma situação do jogo o DC tenha de cair no corredor lateral, o MC deve compensar essa saída.

Quando a equipa adversária consegue sair da pressão, a equipa recua as linhas reorganizando o seu posicionamento zonal compacto um pouco mais atrás no terreno de jogo, procurando impossibilitar passes entre linhas.

D. Transição Ofensiva



Figura 157. MJ Juvenis B CFB: Transição ofensiva

Após a recuperação da posse de bola, a equipa pode sair imediatamente para contra-ataque (CA) ou ataque rápido (AR), caso o adversário esteja desorganizado e a restante equipa tenha também a possibilidade de atacar, procurando a velocidade dos EXT.

Caso o adversário recupere rapidamente ou não haja possibilidade de sair rápido para o ataque, então a equipa deve procurar tirar a bola das zonas de pressão. Aqui devem ser ocupados os três corredores de jogo e deve-se variar o centro do mesmo, voltando novamente a uma circulação segura e dinâmica, em que os primeiros passes devem privilegiar a segurança, para poder “acalmar o jogo”.

Quando a bola é recuperada na zona baixa, deve ser garantida a possibilidade de uma saída curta e apoiada e uma saída mais longa explorando o espaço nas costas dos defesas contrários. Assim sendo, as principais referências para sair serão o MO e o PL, onde o primeiro deverá dar solução em apoio para uma saída curta e o PL em profundidade.

Por outro lado, quando a bola é recuperada em zonas mais adiantadas, deveram ser exploradas as diagonais no sentido da baliza dos EXT e do PL (equipa contrária desequilibrada).

No momento do CA ou AR a equipa tem de funcionar como uma unidade compacta, subindo e mobilizando o bloco rapidamente para perto da zona da bola, garantindo assim a continuidade do processo ofensivo e o equilíbrio da equipa e evitando “partir o jogo”.

E. Esquemas Táticos Ofensivos (ETO)

A equipa apresenta um largo reportório no que diz respeito aos ETO. Relativamente aos livres próximos da grande área, é privilegiado o remate direto à baliza, uma vez que existiam no plantel jogadores com essas características.

Nos livres mais distantes da grande área, a equipa apresentava três jogadas preparadas para surpreender o adversário: 1) o remate frontal; 2) o livre para o corredor lateral; 3) o livre do “Barça”.

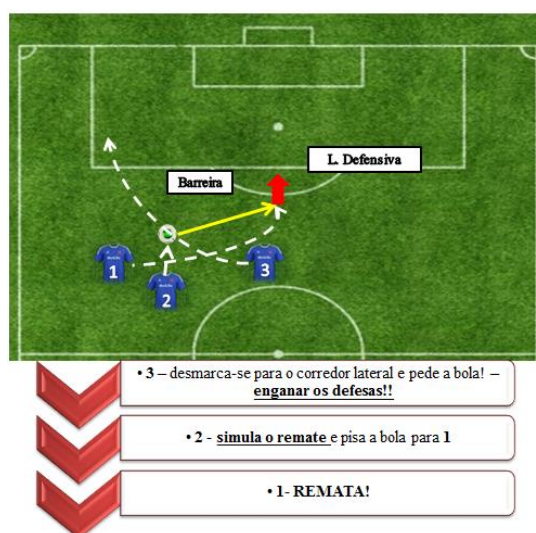


Figura 168. MJ Juvenis B CFB: Livre 1 – Remate frontal

Relativamente aos pontapés de canto (PC) ofensivo, a equipa apresenta quatro combinações possíveis com o objetivo de surpreender o adversário: 1) PC curto, onde aparece um jogador e devolve a bola ao jogador que marcou o PC; 2) canto direto para a grande área, que deve ser marcado para as zonas do segundo poste; 3) uma simulação de PC curto, para procurar que todos os adversários saiam na direção bola, e onde se procura um cruzamento tenso para o primeiro poste onde vão aparecer dois jogadores vindos de trás; 4) o PC do “Camacho”.

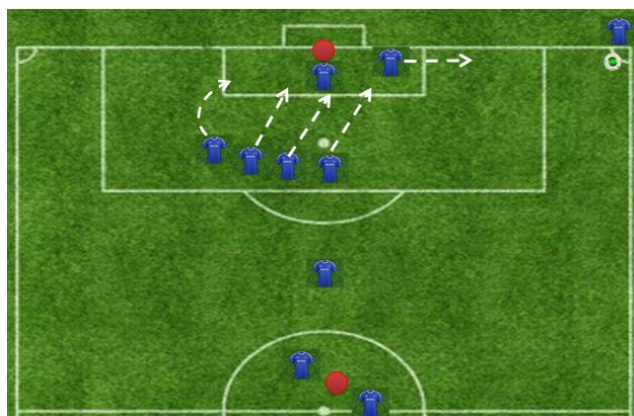


Figura 179. MJ Juvenis B CFB: PC ofensivo

Os lançamentos de linha lateral longe da grande área, procuram trocas posicionais para poder continuar com a posse de bola. Por sua vez, os lançamentos mais próximos ou no seguimento da grande área são marcados diretamente para a grande área, onde aparece um dos DC para finalizar.

F. Esquemas Táticos Defensivos (ETD)

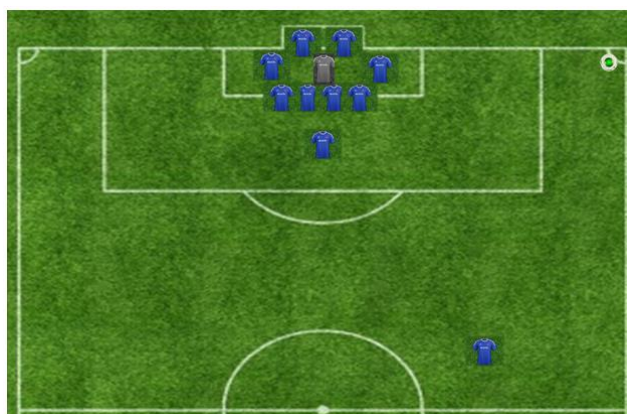


Figura 20. MJ Juvenis B CFB: PC defensivo

Em termos defensivos, a equipa marca à zona, ou seja, cada jogador preocupa-se com a sua zona, nunca atacando as zonas que estão para trás das suas. O posicionamento dos jogadores oscila (mais afastado ou mais próximo do GR) de acordo com o pé dominante do executante contrário.

Nos PC defensivos a disposição dos jogadores é a seguinte: ficam dois jogadores nos postes (no poste do lado direito defensivo um jogador canhoto, e do lado esquerdo defensivo um jogador cujo pé dominante é o direito); um jogador na entrada da pequena área para evitar os PC curtos e uma linha de cinco jogadores na linha da pequena área;

um jogador à entrada da grande área e outro no meio campo para sair rápido para o CA. Nos livres, a marcação é também à zona, seguindo estes mesmos princípios.

Após a recuperação da posse da bola, a equipa deve mudar rapidamente de atitude e procurar o jogador mais adiantado como referência ofensiva, subindo toda a equipa em bloco, com a defesa já organizada posicionalmente (DD, 2 DC e DE).

G. Sistema de jogo alternativo



Figura 181. MJ Juvenis B CFB: Sistema alternativo

O sistema de jogo alternativo (GR;4;1;3;2), apesar de trabalhado, foi pouco utilizado no decorrer da época. Este sistema tinha como objetivo controlar melhor o meio campo, e ofensivamente jogar de uma forma mais rápida e direta. Foi utilizado em jogos onde o adversário criou dificuldades à equipa na manutenção de posse de bola, ou num contexto de segurar um resultado positivo.

CAPÍTULO III: MODELO DE TREINO

4. Estruturação do processo de treino

Ao realizarem-se os planos de ação, procura-se direcionar o trabalho do treinador no sentido de concretizar os objetivos a atingir no futuro, baseando os mesmos na reprodução do MJ.

Quanto maior for a harmonia do modelo de treino (MT), aplicado por intermédio das metodologias específicas à disposição do treinador, com o MJ, conceptualizado pelo mesmo, maiores serão as possibilidades para uma superação constante dos jogadores e da equipa (Castelo, 2009). Procura-se então apresentar uma metodologia específica, onde os jogadores são colocados em diferentes contextos situacionais, com diferentes níveis de complexidade, assimilando-se sempre a cenários competitivos (Castelo, 2009). Ainda assim, o mesmo autor refere que não se deve optar exclusivamente por metodologias de treino específicas, mesmo que essas proporcionem uma maior adaptação e consequentes desempenhos superiores em competição. Esta opção está relacionada com o facto de existirem momentos em que os métodos de treino poderão ser escolhidos com vista ao aperfeiçoamento de um determinado gesto técnico, ou à execução de um esquema tático, ou mesmo ao desenvolvimento de uma capacidade condicional, como por exemplo a resistência.

O fundamento metodológico do treino desportivo assenta na repetição lógica, sistemática e organizada de diversos exercícios que determinam a linha de orientação e a profundidade das adaptações dos jogadores à especificidade do jogo de futebol (Castelo, 2003). Os exercícios são os grandes responsáveis pelo processo de evolução das qualidades do MJ e das capacidades individuais dos jogadores, sendo os responsáveis pela eficácia obtida na competição e performance nos treinos. Desta forma, a metodologia aplicada é o meio fundamental para que o treinador possa definir, direcionar e modificar o processo de formação e desenvolvimento, ou seja, de transformação dos jogadores, sem o qual não é possível que estes respondam de forma adequada e eficaz às exigências que a competição em si encerra (Castelo, 2003).

É importante referir que características como a criatividade, a espontaneidade e a iniciativa individual devem estar inseridos quer no MJ, quer no treino. Dever-se-á, portanto, procurar com isso estimular as características individuais de cada jogador, não levando à formatação do mesmo. Estes devem compreender que existe espaço para expor a sua criatividade, mas também que existem movimentos coletivos a cumprir, sendo que é o equilíbrio entre o individual e o coletivo que torna forte e único o MJ da

equipa. A flexibilidade do modelo de jogo vem não só da variedade de formas de jogar que a equipa apresenta, mas também das características dos jogadores que as compõem, sendo que cada um deles conferirá características específicas e únicas ao modelo. Por último, importa ainda referir que para que o MJ funcione tem de existir um entendimento claro por parte dos jogadores do mesmo, sendo esse sobretudo o propósito do treino.

5. Treino de jovens

Apesar de o estágio decorrer no seio de uma equipa técnica jovem e com a ambição de treinar seniores a nível profissional, penso que é importante vincar e refletir sobre as particularidades do treino desportivo de jovens, considerando que existem diferenças que devem ser respeitadas para o bom desenvolvimento dos jogadores. Esta preocupação ganha um realce maior sobretudo se atentarmos ao facto de, tal como antes referido, o CFB procurar afirmar-se como um clube formador de jovens jogadores.

Ao realizar uma breve análise da realidade do treino desportivo em faixas etárias mais jovens, Proença (1998) afirma que em Portugal não é atribuída a devida atenção a esta problemática, dando os exemplos da redução de verbas orçamentais para a formação, da baixa qualidade dos quadros competitivos, da qualificação e preparação dos treinadores e da falta de condições materiais. Significa que o correto desenvolvimento dos jovens jogadores é (pode ser) comprometido por todos os agentes que convivem com ele na atividade desportiva, desde o encarregado de educação, passando pelos treinadores e acabando nos dirigentes.

No que respeita à intervenção do treinador, Proença (1998) considera importante a formação técnico-pedagógica que o treinador deve apresentar, mas reforça que no âmbito do treino com jovens, as suas propostas e decisões, a interação que estabelecem com os diversos agentes desportivos dependem mais da influência de fatores contextuais, dos seus objetivos pessoais e da sua personalidade, do que dos conhecimentos adquiridos.

Segundo Prata (1998), o treinador deve ter a capacidade: i) de treinar o desenvolvimento técnico-tático, físico, mental e competitivo de cada jogador, mas também o desenvolvimento educativo de cada jovem (valores, atitudes, ética); ii) de transmitir aos seus jogadores que o empenho e compromisso com a equipa são os padrões de excelência no desporto e na vida; iii) que compreender o seu papel e

respeitar o dos outros é fundamental nas equipas com sucesso, na profissão ou noutras áreas.

Ainda sobre as responsabilidades do treinador de jovens, Serpa (2003) aborda um conjunto de aspetos indissociáveis às suas funções como: a) desenvolvimento pessoal do praticante, que deve encontrar no desporto uma atividade estimuladora das suas capacidades físicas, psicológicas e sociais, de modo a facilitar os processos de adaptação às exigências que a vida coloca; b) formação das qualidades desportivas, que devem organizar-se de acordo com os processos progressivos de maturação e constituir os alicerces de aquisições progressivamente mais especializadas; c) construção dos fundamentos de uma carreira desportiva, que tenha uma duração tão longa quanto o permitam o potencial do praticante e as características da modalidade desportiva, tendo em conta a educação de atitudes inerentes a um estilo de vida que harmonize as necessidades do atleta e do cidadão.

De um modo geral, a valorização de um treinador é feita pelos resultados desportivos alcançados durante as suas funções, algo que muitas vezes desvia o treinador de formação dos seus reais objetivos, que é criar uma metodologia de treino que considera um processo de estimulação adequado (Proença, 1998). Sensações como alegria, prazer, carácter lúdico, desafio, criatividade, participação efetiva são ingredientes necessários à criação de ambientes que permitam o desenvolvimento das capacidades dos jovens ao nível desportivo e ao nível pessoal (Proença, 1998), sendo este o caminho mais curto para o sucesso, entenda-se, correta formação do jovem jogador.

Prates (1998) salienta que os treinadores são modelos de conduta, devendo preocupar-se com o bem-estar dos seus atletas e daqueles, cuja vida, eles influenciam. Estes devem ter uma perspetiva correta e saudável da participação desportiva nos seus diferentes níveis competitivos, tendo em consideração que o jogo mais importante que o treinador ensina é o jogo da vida. Por último, devem assumir a responsabilidade, orientação, educação e treino dos seus jogadores.

Serpa (2003) encontra várias razões que explicam um envolvimento prolongado e de qualidade dos jovens, na prática desportiva:

- Prazer na prática - estudos sobre os fatores psicológicos da prática desportiva têm comprovado repetidamente a importância decisiva da motivação intrínseca no envolvimento e empenho no desporto;

- Investimentos pessoais – o processo de treino-competição requer um enorme envolvimento do indivíduo em termos de tempo e energia retirados a outras atividades;
- Oportunidades proporcionadas pela participação no sistema desportivo – o investimento na prática desportiva tem o retorno positivo da diferenciação social facilitada pela exposição pública, recompensas materiais, viagens, acesso a outros estratos sociais, etc.
- Expectativas sociais relativas ao desportista – a perceção do desportista sobre o que os outros esperam dele pode ser um fator motivacional decisivo para manter o empenho na prática desportiva;
- Equilíbrio entre a atração para o desporto e a atração para alternativas externas ao desporto – ao manter o processo de treino, os jovens terão de abdicar de inúmeras atividades exteriores. É então de extrema importância encontrarem fatores de gratificação pessoal superiores a essas ofertas e terem a capacidade de conciliar as duas.

Defendo que o treinador responsável por treinar equipas de formação não deve ser considerado de menor (ou maior) qualidade ou com menos recursos em comparação com um treinador que se encontre no futebol sénior (alto rendimento). São tarefas diferentes com objetivos também distintos, requerendo métodos e formas singulares de estar no futebol.

5.1. Ensino do jogo

A construção das situações de ensino e treino do futebol deve partir de uma hierarquização dos requisitos para jogar, tendo em conta, por um lado, o conhecimento presente no jogador e por outro, aquisições fundamentais, isto é, a adaptabilidade deverá ser solicitada e estimulada em situações simultaneamente ajustadas ao nível de desenvolvimento do praticante e às exigências presentes no jogo (Garganta, 2002).

Garganta (2002) sintetiza um conjunto de orientações para o correto ensino do jogo em jovens jogadores:

- No ensino do futebol, a componente tática ocupa uma posição nuclear no quadro das exigências da modalidade. Os demais fatores (técnicos, físicos ou psíquicos) devem ser abordados de forma a poderem cooperar para facultarem o acesso a níveis táticos cada vez mais elevados;

- Deve-se assim cultivar uma atitude tática permanente. Quando na posse de bola, o jogador necessita de utilizar a visão para as funções superiores de leitura do jogo (jogar de cabeça levantada);
- O praticante deve desenvolver a capacidade de controlo de bola. Para isso os contactos com a mesma devem ser frequentes e diversificados, melhorando assim a sua execução;
- O desenvolvimento da extensão do campo perceptivo é um dos aspetos mais importantes na formação do jogador. Este deve saber jogar nos espaços próprio, próximo e afastado;
- Ao nível do processo ofensivo, se as situações de ensino e treino do futebol não propiciarem a criação de várias ocasiões de finalização, o jogador perde de vista o objetivo central do jogo (o golo), fixando o seu jogo ao nível das transições, o que conduz a um uso excessivo do jogo indireto em detrimento do jogo direto;
- Ao nível do processo defensivo, numa fase onde o jogador já domina a marcação individual, surge a passagem para uma fase mais complexa que requer que o mesmo saiba regular a sua marcação, tendo como referência não apenas o seu oponente direto, mas também a posição da bola, dos colegas e dos adversários. Neste processo surgem as situações e noções de cobertura, dobra e compensação, tão importantes para o desenvolvimento do pensamento e atitude tática do praticante.
- A situação de jogo 3x3 revela-se como a estrutura mínima que garante a essência do jogo, na medida em que reúne o portador da bola e dois recebedores potenciais, permitindo a existência de escolha múltipla, preservando assim a noção importante de jogo sem bola. Do ponto de vista defensivo, reúne um defensor direto ao portador da bola para realizar a contenção e dois defensores relativamente mais afastados do portador da bola, para concretizarem eventuais coberturas, dobras e compensações, respeitando os restantes princípios defensivos: cobertura, equilíbrio e concentração.
- Como conclusão, o autor sustenta que no ensino do futebol deve propor-se ao praticante um jogo acessível, isto é, com regras ajustadas, com número de jogadores e espaço adequados, de modo a permitir a continuidade das

ações, o domínio perceptivo do espaço, uma frequente participação dos jogadores e variadas possibilidades de finalização.

5.2. Carga no treino de jovens

Oliveira e Marques (2001) afirmam que a teoria do treino não desenvolveu ainda um modelo teórico de enquadramento da carga nos diferentes estádios da preparação dos jovens. Os autores defendem ainda que a intervenção dos treinadores tem sido, maioritariamente, suportada por alguns princípios e orientações normativas, pelo que todas as componentes da carga (volume, frequência, densidade, intensidade) devem aumentar gradualmente com o acréscimo de anos de preparação, em acordo com os princípios do aumento sistemático da carga e da individualidade. Sendo que no aumento das componentes da carga, a primazia deve ser dada ao volume, significando isto que no controlo da dinâmica da carga, a quantidade deve crescer mais rapidamente que a intensidade. Ainda assim, os mesmos autores referem que na organização do sistema de cargas, se revela necessário equacionar um papel de maior relevância da qualidade dos estímulos, por contraposição a uma tendência em que a prioridade é atribuída à quantidade de treino. Dessa forma, é importante substituir a quantidade pela qualidade, como orientação dominante, sendo que podemos centralizar a qualidade em três eixos: i) o aperfeiçoamento da formação técnica, ii) a revalorização da tomada de decisão nas ações desportivas e iii) a qualificação do treino de velocidade (Bauersfeld (1991); Blimkie (1996), citados por Oliveira e Marques (2001).

5.3. Treino das capacidades motoras nos jovens

Apesar de as capacidades motoras serem componentes importantes do rendimento e, como tal, indispensáveis aos programas de treino, tem-se centrado o debate teórico acerca do seu desenvolvimento mais nas questões que condicionam o seu nível de expressão, como por exemplo, o efeito do crescimento e da maturação, e menos nas estratégias de treino a longo prazo (Oliveira e Marques (2001)

As capacidades motoras estão presentes em todo o tipo de componentes do treino e, dessa forma, o desempenho de tarefas de incidência técnica ou tática tem sempre na sua base exigências de resistência, força, velocidade e flexibilidade.

Segundo Oliveira e Marques (2001) o desenvolvimento das capacidades motoras fica subordinado à prioridade estratégica que é concedida ao treino técnico ou tático. Realça-se que desta forma não se pretende desvalorizar o treino das capacidades motoras, mas pelo contrário, defender que ele deve contribuir para acelerar o desenvolvimento técnico. Mais do que treinar exigências gerais de velocidade ou de força, deveremos centrar-nos na melhoria da coordenação motora dos gestos e ações desportivas, fazendo progressivamente um aumento das exigências da velocidade e de força. As capacidades motoras devem ser promovidas nas fases adequadas e não constituírem apenas um treino geral orientado de velocidade e de força, mas sim um treino da técnica em regime de velocidade e de força. Por outro lado, deverão surgir em situações próximas do contexto da atividade, havendo a preocupação de conciliar a intensidade com a correção do movimento.

6. Constrangimentos/Condicionantes estruturais do treino

Com o objetivo de compreender o modo como o treinador deve intervir sobre o exercício de treino, potenciando a sua adaptabilidade e funcionalidade na estimulação dos recursos funcionais dos jogadores e da equipa, muitos autores têm procurado estabelecer abordagens que procuram operacionalizar armas metodológicas operacionais que são fundamentais para a sua intervenção.

A Abordagem Baseada nos Constrangimentos (ABC) explora a forma como o treinador deve influir sobre o exercício de treino, procurando potenciar determinados comportamentos desejados. De forma complementar, surgem as condicionantes estruturais dos exercícios específicos propostas por Castelo (2009). Este autor refere que para obter um desenho diferenciado dos exercícios de treino, na tentativa de consubstanciar cenários enquadrados com a lógica interna do jogo, ou com o modelo de jogo da equipa, é necessário manipular as condicionantes estruturais dos exercícios específicos de treino.

Seguidamente, serão abordadas estas duas vias de estudo, tendo ambas o objetivo de potenciar a concretização da especificidade no exercício de treino.

6.1. Abordagem baseada nos constrangimentos

A Abordagem Baseada nos Constrangimentos (ABC) procura compreender como é que os praticantes adquirem padrões de coordenação no desporto (Davids e

Araújo, 2005) e enfatiza o estudo da coordenação e as mudanças de coordenação com a evolução da aprendizagem, procurando caracterizar não só os inúmeros constrangimentos das diferentes modalidades desportivas, mas também as diferenças individuais que cada praticante traz para o treino. A coordenação pode ser vista ao nível intra-indivíduo, entre o executante e um objeto, ou entre dois ou mais executantes (Araújo, 2006).

Nesta abordagem suportada pela psicologia ecológica e pela teoria dos sistemas dinâmicos verifica-se que muitas das suas características, tal como a exploração dos constrangimentos que os rodeiam, permitem que se manifestem padrões funcionais de comportamento em contexto específico (Araújo, 2005b).

Passos et. al. (2006), afirma que no modelo de Newell estão presentes três categorias de constrangimentos que interagem para a emergência de um padrão ótimo de coordenação de uma tarefa específica: i) constrangimentos do praticante; ii) constrangimento do envolvimento; iii) constrangimento da tarefa. O primeiro refere-se às características próprias de cada atleta, tais como as características genéticas, a altura, o peso, a composição corporal, as conexões sinápticas cerebrais e as características psicológicas (cognição, motivação e as emoções) e as qualidades físicas (força, resistência e velocidade) (Araújo, 2005b; Passos et. al., 2006). O segundo ponto refere-se aos constrangimentos do envolvimento que estão relacionados com as condições de ambiente que rodeia o sujeito, ou seja, todos os elementos externos ao sujeito e à tarefa e que podem afetar o desempenho. Por último, o constrangimento da tarefa é o mais específico dos dois anteriores. Este aponta para o desempenho individual, onde estão incluídos os objetivos, as regras de um desporto específico, os utensílios e engenhos usados durante uma atividade, os campos e as respetivas marcas. (Araújo, 2005b)

Apesar de podermos observar estas categorias separadamente, cada uma delas não atua por si só no comportamento dos jogadores, já que os constrangimentos relevantes destas categorias interagem para influenciar o desempenho. (Araújo, 2005b)

6.2. Condicionantes estruturais dos exercícios específicos

Segundo Castelo (2009), a especificidade que o jogo de futebol apresenta é caracterizada pela interação dos seus regulamentos e das possibilidades de ação permitidas e exploradas pelos praticantes, com diferentes proporcionalidades de carácter estratégico, tático, técnico e físico.

As decisões ou observações assumidas no treino ou na competição transportam um significado próprio e uma razão específica, sendo que existe uma necessidade de construir contextos proporcionados à modalidade. Teodorescu (1984) diz-nos que a tarefa mais importante e difícil que se coloca no treino é de correlacionar a lógica didática com a lógica interior do jogo. Para isto, é necessária uma análise sistemática da estrutura do jogo, de forma a definir, clara e inequivocamente a sua lógica interior. A conceptualização de uma forma de jogar, expressa no modelo de jogo adotado pela equipa e a sua interação com a natureza única e singular que caracteriza cada momento de competição, desencadeiam um agravamento desses constrangimentos, aumentando a quantidade de variáveis a ter em consideração na hora de planear a sessão de treino (Castelo, 2009).

Desta forma, o desenvolvimento de diferentes constrangimentos induzem uma dinâmica específica, que se traduz numa série de atitudes e intencionalidades estratégico/táticas de solicitações de ordem psíquica e de comportamentos motores que determinam o padrão das exigências específicas de uma forma de jogar.

Devido à especificidade da modalidade futebol, todos os meios de treino com carácter específico do jogo têm acoplado por inerência, na sua interioridade, um conjunto de elementos estruturais com carácter diferenciado. Porém, para existir uma abordagem dinâmica e coerente no ensino/treino do jogo, existe a necessidade do estabelecimento de uma relação direta entre os objetivos traçados para determinados exercícios específicos e as condicionantes estruturais que compõem os diferentes cenários ou enredos estratégico/táticos (Castelo, 2010).

O praticante ao interagir com um contexto de jogo recreado num exercício de treino irá através do seu condicionamento estrutural, potenciar o aparecimento de determinados comportamentos em detrimento de outros. Segundo Araújo (2005b), a tomada de decisão dos jogadores resulta do processo exploratório do contexto em que estes agem, de forma a detetar a informação que lhes permita mudar o seu curso de ação, ou seja, decidir.

É então importante que os exercícios de treino induzam adaptações específicas que viabilizem uma maior eficácia de processos na competição. Pretende-se, criar uma transferência do processo de treino na direção da competição, tendo como elemento central o modelo de jogo adotado pelo treinador (Garganta, 1997).

Nesta perspetiva, Castelo (2010) descreve ainda a importância das condicionantes estruturais, como estando diretamente relacionadas com a possibilidade de uma ampla

variedade de contextos de jogo, que poderão ser recriados, conceptualizados e operacionalizados no decorrer do processo de treino. Porém, é relevante referir que o planeamento e a operacionalização desta via metodológica sejam ponderados e criteriosos, uma vez que o seu uso despropositado ou excessivo pode ter consequências negativas sobre a arbitrariedade e aleatoriedade que são inerentes ao jogo de futebol. Entendendo que quando mais condicionado for o exercício, mais fechada será a tomada de decisão dos jogadores, menor será a criatividade e liberdade de decisão/ação dos mesmos.

A importância das condicionantes estruturais deriva de uma pressão específica que incide sobre os diferentes mecanismos de adaptação, podendo estes ser de ordem individual ou coletiva. No decorrer dos exercícios de treino, do ponto de vista individual poder-se-ão mobilizar determinados fatores fisiológicos, psicológicos e motores e, do ponto de vista coletivo, estão envolvidos neste processo, fatores estruturais, funcionais e relacionais inerentes ao MJ (Correia, 2013).

Castelo (2009) define as seguintes condicionantes estruturais:

1. **Regulamentar.** Tem como objetivo proporcionar ambientes de treino próximos da realidade competitiva, considerando a componente regulamentar do jogo. O treinador pode optar por simplificar, manter ou aumentar os constrangimentos relativos às leis do jogo na conceção do exercício;
2. **Temporal.** Toda a estruturação das ações motoras de um jogador, bem como da organização coletiva de uma equipa, estão associadas a condições temporais. A manipulação desta condicionante, ao 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;
3. **Espacial.** Tem como objetivo delimitar o espaço onde se desenrolar o exercício de treino. 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 interferem sobre os diferentes espaços de jogo, mistos, onde alguns jogadores podem interferir sobre os 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;

- 4. Tático-técnica.** Tem como objetivo potenciar situações com que os jogadores se deparam no jogo de futebol. Deve ser utilizada por forma a enfatizar o carácter alternativo das situações e respeitando as características da competição e a unidade da formação tática. Assim sendo, respeita uma progressão que passa de fases elementares para fases complexas dos diferentes contextos situacionais propostos aos jogadores e à equipa. Para Castelo (2010), a estruturação, conceptualização e operacionalização dos métodos específicos de treino, no que diz respeito a esta condicionante estrutural, poderão apelar a quatro condições fundamentais:

- 4.1. Condicionamento do número de jogadores envolvidos no exercício. Um maior número de alvos poderá possibilitar a concretização de uma série de aspetos, entre os quais, a manutenção de uma direccionalidade das atitudes e comportamentos dos jogadores, e o aumento da taxa de êxito, através da introdução de objetivos alcançáveis e a compartimentação das fases ofensiva e defensiva.
- 4.2. Condicionamento da utilização do membro inferior, possibilitando aos jogadores a melhoria das capacidades de intervenção motora do membro não dominante.
- 4.3. Condicionamento de relações táticas espaciais, que se refere à possibilidade de os jogadores em posse de bola terem uma relação com determinados colegas fora desse espaço, e/ou com espaços específicos do campo, como um corredor ou um setor.
- 4.4. Condicionante da direccionalidade do jogo, ou seja, é pretendido que o jogador ou equipa sejam induzidos a direccionar as suas ações/decisões para um determinado espaço e determinado sentido nas suas intervenções.

5. **Numérica.** Tem como objetivo condicionar o número de toques na bola que os jogadores dão por intervenção (fixo, limitado, misto ou livre), o número de passes realizados num exercício ou numa fase específica do mesmo, ou o número de jogadores que participam no exercício (totais ou parciais, em igualdade, inferioridade ou superioridade).
6. **Instrumental.** É o fator que estabelece as características e o número de instrumentos a utilizar pelo treinador, para que possa potenciar e cumprir de um modo eficaz as tarefas a que se propõe em determinado exercício. Sendo os instrumentos mais recorrentes bolas, balizas, sinalizadores, barreiras, estacas, que durante o processo de treino possibilitam que se atinja com mais frequência, fluidez e coerência estratégico-tática os objetivos e/ou as tarefas dos meios de treino (Castelo, 2010).

7. O exercício como instrumento fundamental no processo de treino

O instrumento fundamental no processo de treino em futebol é o exercício, dado que é a partir dele que o treinador incute a sua forma de jogar no jogador e consequentemente na equipa. Devido à sua importância, este não deve surgir no treino ao acaso, mas sim antecedido de uma reflexão metodológica conceptualizada pelo treinador, que tem por objetivo, potenciar a forma mais eficaz e eficiente para se obter rendimento (MJ).

De acordo com Castelo (2002), o exercício de treino é um meio dos mais importantes da atividade do treinador desportivo e, por isso, deve ter-se por ele respeito, reflexão e estudo de acordo com a sua importância, não só no âmbito da atividade profissional do treinador, mas também no âmbito no processo de formação e desenvolvimento dos praticantes ou das equipas.

Teodorescu (1984) refere que o exercício pode ser considerado um ato motor sistematicamente repetido, cuja essência assenta na realização de movimentos de diferentes segmentos do corpo, executados simultânea ou sucessivamente, coordenados e organizados segundo um determinado objetivo.

Com o objetivo de definir o que é o exercício, é necessário ampliar os vários aspetos que o envolvem. Castelo (2002) defende que o exercício é uma unidade lógica de programação e estruturação do treino desportivo, um meio pedagógico, potencialmente capaz de melhorar a capacidade de prestação desportiva do praticante na

resposta ao quadro específico das situações competitivas, que organiza a atividade deste em direção a um determinado objetivo, orientado por princípios devidamente fundamentados nos conhecimentos científicos. Conclui-se, então, que o exercício de treino é uma experimentação, por excelência, de situações que têm como ambição adaptar as capacidades humanas às exigidas pelo jogo, tendo como pano de fundo os objetivos delineados para o manifestar do rendimento desportivo, quer ao nível individual quer ao nível coletivo.

8. Classificação dos métodos de treino

É importante existir uma classificação dos exercícios de treino comum, com o objetivo de uniformizar a terminologia facilitando desta forma a comunicação entre a comunidade que trabalha no treino desportivo. No entanto existe um alargado número de métodos de treino que o treinador poderá utilizar no seu trabalho diário, criando uma enorme variabilidade de opções, não havendo portanto uma forma única e correcta de abordar o treino desportivo de futebol. Segundo Garganta (2004), existem várias formas de jogar e de conseguir resultados, do mesmo modo que existem várias maneiras de treinar.

Assim como existem formas distintas de jogar e treinar, existem também formas distintas de analisar o rendimento desportivo das equipas, tornando-se assim relevante construir uma tipologia de exercícios com base nessas análises da própria equipa, considerando a necessidade de desempenho efetivo dos princípios preconizados no MJ do treinador (Garganta, 2004).

Surge então a necessidade de criar uma taxonomia que englobe a variabilidade dos métodos de treino para o futebol, de uma forma perceptível e operacional. Sabendo que é uma matéria que está em permanente evolução e mutação. A tabela abaixo demonstra precisamente essa evolução na taxonomia dos exercícios de futebol nos últimos anos.

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 fundamentais)	Fundamental I: Ataque X D+GR Fundamental II: Ataque X Defesa + GR Fundamental III: GR+ Defesa X Ataque + GR Integrados Separados
Corbeu	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 D + 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)	

Tabela 4. Taxonomias classificativas de exercícios de treino de futebol (Adaptado de Faria, 2010)

Para efeitos de estudo e recolha de dados a realizar neste trabalho de investigação, a taxonomia de classificação para os exercícios de treino de futebol, abordada é a de Castelo (2003).

A criação desta taxonomia procura não classificar uma metodologia de trabalho, mas sim clarificar um conjunto de conteúdos relativos aos exercícios de treino, que permitam ao treinador, selecionar e organizar as suas sessões com o máximo de precisão possível.

A taxonomia definida por Castelo (2003), compreende três famílias de métodos: os métodos de preparação geral; os métodos específicos de preparação geral; os métodos específicos de preparação.

8.1. Métodos de Preparação Geral

São considerados os tipos de exercícios que não integram nem os contextos situacionais de jogo, nem os aspetos estruturais da competição, não estando a bola incluída como principal centro de foco do jogador na tomada de decisão. 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. Neste método podemos incluir (Castelo, 2003):

1. Os métodos de corrida contínua ou variável, que visam a melhoria da resistência de base, em situações conceptualizadas através dos diferentes sistemas de produção de energia e componentes de volume, intensidade, densidade e frequência que poderão ou não estar relacionados com a realidade do jogo;
2. Os métodos para aumentar a produção de força, fundamentados através das diversas formas de manifestação da força e também estes poderão ser condicionados pela realidade que a competição acarreta;
3. Os métodos que visam melhorias na velocidade, tanto de reação, como máxima ou de resistência;
4. Os métodos que trabalham os níveis de flexibilidade que permitem o desenvolvimento da função muscular, diminuem o risco de lesão e permitem um melhor conhecimento da realidade muscular de cada jogador.

8.2. Métodos Específicos de Preparação Geral

Segundo Castelo (2003) os métodos específicos de preparação geral são os exercícios que apresentam “contextos situacionais rudimentares, relativamente às condições objetivas em que se realiza a competição do jogo de Futebol”, assim sendo aproximam-se mais da realidade competitiva mas ainda não incorporam todas as características fundamentais e necessárias, relativamente à mesma.

O principal objetivo deste método é melhorar a relação com bola dos executantes, algo que não acontecia no método anterior. No entanto, apesar de incluir a bola como

elemento central dos exercícios, não inclui a concretização do objetivo do jogo – a marcação de golos.

Neste grupo de métodos temos (Castelo, 2009):

1. **Métodos descontextualizados**, também conhecidos como métodos de aperfeiçoamento técnico, têm como principal objetivo isolar os comportamentos técnico/táticos a desenvolver que sustentam a componente decisória/motora do jogo de futebol, sob condições de execução descontextualizadas da complexidade tático-estratégica da competição;
2. **Métodos para a manutenção/conservação da posse da bola**, em que o objetivo passa por melhorar as capacidades da equipa em manter a posse da bola, pautando as suas decisões/ações pelo lado da segurança e equilíbrio, garantido o controlo momentâneo do jogo, de forma a evitar as constantes recuperações de bola do adversário e perigosas transições na direção da sua baliza;

MEPG (Tipo)	Categorias	Descrição
Manutenção da posse de bola	Espaço reduzido	Áreas de jogo reduzidas e descontextualizadas (Fomento da relação velocidade / qualidade de decisão / execução)
	Espaço regulamentar	Próximo das condições reais de jogo (Espaços específicos – direccionalidade dos comportamentos)
	Métodos de jogo	Objetivos intermédios – acesso a espaços específicos (Possibilidade de concretização objetivo do jogo)
Variantes		
Manutenção		Objetivos táticos múltiplos
O objetivo é a manutenção da posse de bola dentro de um mesmo espaço de jogo		Exercício onde se pretende ter sucesso na posse de bola e na concretização da finalidade fundamental do jogo (golo)

Tabela 5. Subdivisões dos métodos de treino de manutenção da posse de bola (Adaptado Castelo, 2009)

3. **Métodos lúdico-recreativos**, que são conceptualizados para diminuir o estado de tensão/nervosismo de uma equipa, proporcionando situações “jogáveis” de alegria, de divertimento, de prazer pelo momento vivido;

4. **Métodos organizados em circuito**, que permitem dentro do mesmo exercício desenvolver um conjunto diferenciado, tanto de tarefas físicas, como táticas e técnico-táticas.

8.3. Métodos Específicos de Preparação

Para Castelo (2009), os métodos específicos de preparação, devem ser o centro do treino dos jogadores de futebol, uma vez que são os métodos que apresentam maior semelhança às condições contextuais da competição, incluindo a introdução da bola e a possibilidade de concretizar o objetivo do jogo, a marcação de golos.

Castelo (2002) define estes exercícios como semelhantes à essência e natureza da competição e, visam estabelecer a harmonia entre as várias componentes do treino, ajustando os fatores técnicos, táticos e físicos de preparação às situações específicas do jogo e aumentando, naturalmente, o nível de adaptação do organismo dos praticantes às especificidades do jogo/competição, sendo que o ajuste por parte do jogador só é possível se os exercícios estabeleçam diferentes níveis de concordância com a realidade competitiva ou do modelo de jogo adotado pela equipa, nunca esquecendo o objetivo fundamental – o golo (Castelo, 2009).

Estão incluídos os seguintes métodos (Castelo, 2009):

1. **Métodos de finalização** ou para a concretização do objetivo do jogo, que visam criar condições vantajosas para as situações de finalização, e potenciar as capacidades dos jogadores relativamente a este comportamento, desenvolvendo-se contextos de carácter individual ou coletivo propício à concretização do golo, de forma imediata e consecutiva; Estes métodos apresentam os seguintes subdivisões:
 - a. Individualizados - Potenciam o aperfeiçoamento da ação técnica de remate à baliza, para concretização do golo, sob condições de reduzida complexidade; Podem ser precedidos por trabalho físico;
 - b. Após Combinação tática - A ação final de remate à baliza para concretização do golo, é precedida por combinações táticas simples, diretas ou indiretas que representam a articulação/interação de um grupo de jogadores perante contextos situacionais parciais do jogo;
 - c. Circuito - Desenho padronizado de um conjunto de estações comportando ações e comportamentos diferenciados ou semelhantes,

mais ou menos complexos, que objetivam a finalização, que os jogadores têm de realizar continuamente, com tempos de recuperação curtos e ativos, assegurando uma elevada densidade de solicitação motora/mental;

- d. Numero reduzido de jogadores e espaço - Criação de contextos de treino competitivos e motivantes, que devido à reduzida área de jogo e reduzido número de jogadores, potencia as decisões/ações de finalização em situações de complexidade aumentada.

2. **Métodos metaespecializados**, que procuram ajudar os jogadores a melhorar os seus comportamentos relativamente à sua posição, potenciando as missões táticas de cada posição e organização da equipa; A ocupação espacial exprime-se numa área mais ou menos alargada, que se expande ou se comprime em função de um imaginário baseado em corredores (laterais e central) e de sectores (defensivo, intermédio e ofensivo). Ao ser delimitado o espaço de atividade dos jogadores, objetivamos a racionalização e a otimização das ações 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, em função dos problemas causados pelas condições de variabilidade situacional.
3. **Métodos padronizados**, têm como objetivo promover rotinas de jogo, individuais e coletivas, que apresentam um elevado grau de probabilidade de ocorrerem em jogo tanto no ataque como na defesa.
4. **Métodos de treino por setores e intersetores**, têm como principal objetivo o aperfeiçoamento da organização da equipa, influenciando a coordenação não só entre os jogadores da equipa, mas fundamentalmente, entre os setores que compõem a equipa: Guarda-redes e setor defensivo, setor intermédio, e setor ofensivo, ou em articulação com os outros sectores de jogo, denominado de trabalho intersectorial. Procura-se operacionalizar de forma simultânea ou sequencial envolvendo os elementos pertencentes a cada sector de jogo. Estes tipos 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.
5. **Métodos para as partes fixas do jogo**, vulgarmente conhecidas como situações de bola parada, têm como objetivo, trabalhar situações pré-

definidas para manter uma boa organização e consequentemente uma eficaz proteção da baliza, mas também, em termos ofensivos, ser capaz de criar um conjunto de soluções que possam surpreender os adversários;

6. **Métodos competitivos** que devido às suas semelhanças com as situações contextuais da competição, permitem uma melhor preparação das equipas para o jogo de futebol, substanciando uma adaptação funcional, quer individual, quer coletiva, mais completa, complexa e específica dos jogadores à realidade competitiva do futebol (Castelo, 2009).

O organograma seguinte sintetiza a totalidade da taxonomia anteriormente apresentada:

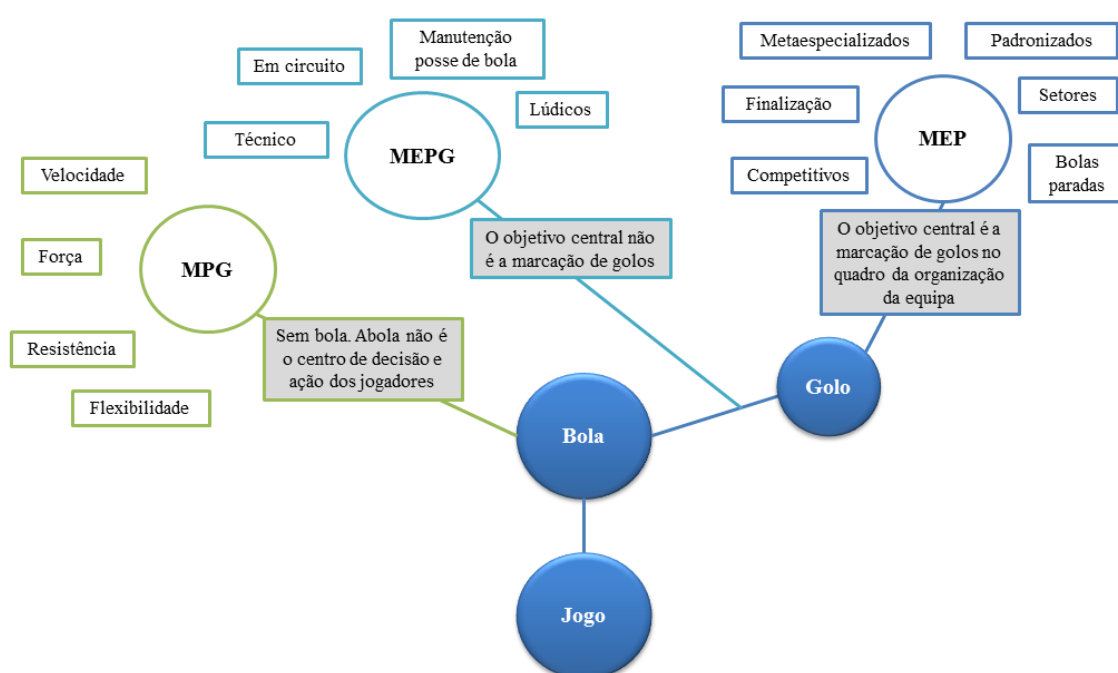


Figura 192. Organograma da taxonomia classificativa de exercícios de treino para o futebol (adaptado Castelo, 2009)

CAPÍTULO IV: APRESENTAÇÃO E DISCUSSÃO DOS RESULTADOS

9. Elaboração de um plano de ação

Os planos de ação procuram direcionar o trabalho do treinador no sentido de concretizar os objetivos a atingir no futuro. Atualmente no futebol os programas de ação procuram reproduzir o MJ e as suas variações. Os programas deverão apresentar uma metodologia específica na qual os jogadores são colocados em diferentes contextos situacionais com diferentes níveis de complexidade, assemelhando-se sempre a cenários competitivos (Castelo, 2009).

Como referido anteriormente, a preparação da equipa de Juv. “B” do CBF incidiu na forma de jogar e na transmissão dos valores de cooperação e espírito de equipa.

O período preparatório contemplou sete semanas, 26 unidades de treino e 8 jogos de treino, algo que parece demasiado extenso se não contemplarmos que o Campeonato Distrital de Juniores “B”- 2ª Divisão, iniciou a 13 de Outubro o que faria com que os jogadores tivessem mais de três meses de férias. Por esse motivo optou-se por iniciar mais cedo os treinos, preenchendo os microciclos com jogos de treino.

Neste período houve um volume de treino superior aos restantes, com cinco sessões semanais e um aumento progressivo da intensidade das mesmas nos microciclos iniciais. Ainda neste período foram realizadas dinâmicas de grupo com o objetivo de transmissão dos valores do clube – visita ao museu, e fomento do espírito de grupo – treino na praia e almoço de equipa.

Devido às características da competição em que a equipa estava inserida, os jogos de treino foram maioritariamente realizados com equipas do escalão superior, criando uma aproximação à realidade do campeonato. Adversidade que a equipa procurou superar através de dinâmicas coletivas fortes, e com grande cooperação e tolerância colectiva, procurando superiorizar-se colectivamente, uma vez que individualmente existia desvantagem devido à superior maturação do adversário. Procurou-se ainda dar ênfase à organização ofensiva da equipa, tanto do ponto de vista geral (equipa e a sua estabilidade e coesão), como do ponto de vista individual (apoios do jogador e comportamento perante o centro de jogo), também às transições defensivas e na parte final do período existiu uma preocupação acrescida com os esquemas táticos.

O Período Competitivo teve início no dia 8 de Outubro de 2013, que correspondeu à Unidade de Treino 27, e prolongou-se até ao dia 1 de Junho de 2014 (coincidindo com o último dia da época). Foi estabelecida uma regularização ao nível do volume e da intensidade de treino, passando cada microciclo a conter 4 sessões de treino mais o jogo

para o campeonato. As folgas coincidiam com os dias antes e depois da competição, o que permitiu, manter a intensidade moderada na última sessão de treino e a recuperação do jogo ser feita durante a folga.

Segundo (Castelo, 2009) este período corresponde à fase de estabilização da forma desportiva e que deve ter uma duração compreendida entre os 2 e os 10 meses (neste caso foram 8 meses), e depende fundamentalmente do calendário competitivo/desportivo. Houve espaço para a realização de 126 Unidades de Treino, foram disputados 28 jogos oficiais, alguns jogos de preparação, e também a presença num Torneio (período das férias da Páscoa).

Neste período foram desenvolvidos os seguintes conteúdos: Numa primeira fase (até ao microciclo 24) desenvolver boas bases na 1ª e 2ª fase construção do jogo ofensivo com dinâmicas de jogo exterior, criando também momentos de organização defensiva, e potenciando as situações de transição. A partir desta altura, introduziu-se uma nova dinâmica, de jogo interior, de forma a chegar à 2ª fase do Campeonato, já com esta ideia de jogo bastante assimilada, sendo ao mesmo tempo uma surpresa para os nossos adversários, não deixando de parte os esquemas táticos ou a organização defensiva (nomeadamente a 1ª e 2ª linhas de pressão), deu-se bastante ênfase à criação de situações de finalização e finalização propriamente dita.

Não houve a possibilidade de realizar o último período que deve estar subjacente à periodização do treino – o Período Transitório - devido às características apresentadas pelo campeonato e por decisões impostas pelo clube, uma vez que quando terminou o campeonato o treinador de Juv. “A” encarregou-se de treinar a equipa.

9.1. Planeamento Estratégico

A planificação estratégica é consubstanciada pela elaboração de planos estratégicos de intervenção, que se traduzem em modificações pontuais e temporárias da expressão tática de base da equipa. Estas alterações são realizadas em função dos conhecimentos e do estudo das condições objetivas, sobre as quais, se realizará a futura confrontação desportiva (Castelo, 2009). A planificação estratégica representa a sistematização diária e semanal do conjunto de tarefas a realizar, com vista a capacitar a equipa a cumprir os objetivos competitivos e formativos.

Não desconsiderando o valor presente nas equipas adversárias, o foco do planeamento esteve centrado no MJ da equipa e na evolução dos jogadores. Ainda

assim, em alguns jogos foram realizados pequenos ajustes com o objetivo de adaptação e superiorização ao oponente. As rotinas de preparação e de realização do treino permaneceram constantes ao longo da época, criando assim um microciclo padrão de treinos, com um conjunto de exercícios específicos para a sua forma de jogar, incidindo nos princípios do seu modelo de jogo.

O planeamento, como foi referido anteriormente, apresenta dois períodos essenciais para a preparação e elaboração de objetivos: o período preparatório e o competitivo, diferenciado por mesociclos. O planeamento e organização foram elaborados maioritariamente através de microciclos semanais, tendo em conta a competição e a evolução demonstrada pelos jogadores na competição.

A observação das equipas adversárias foi realizada maioritariamente na segunda e terceira fases da competição.

Macro ciclo Juvenis B 2013 - 2014											
Julho	Agosto	Setembro	Outubro	Novembro	Dezembro	Janeiro	Fevereiro	Março	Abril	Mai	Junho
1			Treino 23	Treino 43	DDS (CASA)	Ano Novo			Treino 119	Treino 135	SACAVENENSE (FORA)
2		Folga	Treino 24		Folga	Treino 24	OPERÁRIO(CASA)		Treino 120	Treino 136	
3		Treino 9	Treino 25	UDRA (CASA)	Treino 50	Treino 25	Folga	Treino 121	Treino 121	Treino 137	
4		Treino 10	Treino 26	Folga	Treino 51	Treino 26	Folga	Treino 122	Treino 122	Treino 138	MONTELAVAR (FORA)
5		SCP (FORA)	DDS (CASA)	Treino 45	Treino 52	LAV (CASA)	Treino 27	Treino 123	Treino 123	Folga	
6		Treino 11		Treino 46	Treino 53	Folga	Treino 28	Treino 124	Treino 124	Treino 139	
7		ACP (CASA)	Folga	Treino 47	Treino 54	Folga	Treino 29	Treino 125	Treino 125	Treino 140	
8			Treino 27	Treino 47	AGUAS(FORA)	Treino 25		Treino 126	Treino 126	Treino 141	
9		Folga	Treino 28		Folga	Treino 27	DDS(FORA)	BELAS (FORA)	Treino 127	Treino 142	
10		Treino 12	Treino 29	ACP (FORA)	Treino 54	Treino 28	Folga		Treino 128	Treino 143	
11		Treino 13	Treino 30	Folga	Treino 55	Treino 29	Treino 30	Treino 129	Treino 129	Treino 144	ABÓBODA (CASA)
12		Treino 14		Treino 48	Treino 56	UDRA(FORA)	Treino 31	Treino 130	Treino 130	Folga	
13		Treino 15	BELAS(CASA)	Treino 49	Treino 57	Folga	Treino 32	Treino 131	Treino 131	Treino 145	
14		CDOM (CASA)	Folga	Treino 50		Folga	Treino 33	Treino 132	Treino 132	Treino 146	
15			Treino 31	Treino 51	BELAS(FORA)	Treino 29		Treino 133	Treino 133	Treino 147	
16		Folga	Treino 32		Folga	Treino 30	AGUAS(CASA)	ARRIUDENSE (CASA)	Treino 134	Treino 148	
17		Treino 16	Treino 33	OUTURELA(CASA)	Folga	Treino 31	Folga	Folga	TORNEIO PASCOA	TORNEIO PASCOA	ORIENTAL (FORA)
18		Treino 17	Treino 34	Folga	Treino 52	Folga	Treino 32	Treino 135	Treino 135	Folga	
19		Treino 18		Treino 53	Treino 53	ACP(CASA)	Treino 33	Treino 136	Treino 136	Treino 149	
20		Folga	Treino 19	FOLGA	Treino 54	Treino 34	DAMAENSE(CASA)	Treino 137	Treino 137	Treino 150	
21		Treino 19		Treino 55	Treino 55	Treino 35	Treino 35	Treino 138	Treino 138	Treino 151	
22		Folga	LAV (FORA)	Treino 56	PALMENSE (CASA)	Treino 36		Treino 139	Treino 139	Treino 152	
23		Treino 20	Treino 20	OPERÁRIO(FORA)	Natal	Treino 37		Treino 140	Treino 140	Treino 153	
24			Treino 21		Natal	Treino 38	Folga	Treino 141	Treino 141	Treino 154	SACAVENENSES (CASA)
25		CPAC (FORA)	Treino 22	Folga		Treino 39	Treino 142	Treino 142	Treino 142	Folga	
26		Treino 21	Treino 23	Treino 57 (CLB 900)	Treino 58	OUTURELA(FORA)	Treino 40	Treino 143	Treino 143	Treino 155	
27		Treino 22	LAV (FORA)	Treino 59	CPAC e MTB (FORA)	Treino 41	Treino 41	Treino 144	Treino 144	Treino 156	
28		Treino 23		Treino 60		Treino 42	CPAC (FORA)	Treino 145	Treino 145	Treino 157	
29		BMA (FORA)	Treino 24	Treino 61		Treino 43		Treino 146	Treino 146	Treino 158	
30		Treino 25	Folga	Treino 62		Treino 44		Treino 147	Treino 147	Treino 159	
31		SLB (FORA)	Treino 25	Ano Novo	Treino 63			Treino 148	Treino 148	Treino 160	
Período Preparatório (28 UT + 8 Jogos)											
Período Competitivo (128 UT - 38 Jogos Oficiais/ Torneio/ Jogos Treino)											
Início - 18-08-2013											
Fim - 01-06-2014											

Figura 23. Planeamento anual Juv. B CFB

9.2. Observação do Adversário

A observação das equipas adversárias incidu maioritariamente na segunda e terceira fase da competição. Isto deve-se ao facto de já existir um conhecimento dos adversários da primeira fase por parte do treinador principal.

Segundo Carling, Williams & Reilly (2005), o principal objetivo é o de identificar os pontos fortes que podem ser contrariados e os aspetos negativos que sugerem o que não está a correr bem ou fragilidades que devem ser exploradas, com vista à obtenção de um bom desempenho competitivo. Incidindo a observação na organização da equipa procura-se identificar as regularidades e os padrões de jogo da equipa (Garganta, 2008).

A observação da equipa adversária deve influenciar a planificação estratégica, causando com isso alterações pontuais para determinado momento ou jogo. Ainda assim, só devemos modificar a planificação se essa não provocar um decréscimo do rendimento. Este elemento-surpresa não pode causar uma limitação, e o mesmo tem que ser treinado. (Castelo, 2009).

Na segunda e terceira fases da competição, a observação foi realizada pelos treinadores, principal e adjuntos, com o objetivo de identificar comportamentos-padrão nas equipas adversárias no momento de jogo ofensivo e defensivo, no momento em que perdiam ou recuperavam a posse de bola e comportamento nos esquemas táticos. Para cada momento era captado um vídeo. Após o visionamento dos vídeos captados, promovia-se um debate de ideias por parte dos treinadores, sendo discutidas as debilidades do adversário e como aproveitar as mesmas. O dilema maioritariamente centrava-se no nível maturacional das equipas adversárias em comparação com a do CFB e de como se poderia contornar essa adversidade. De forma geral, o planeamento estratégico apenas sofria alterações nos esquemas táticos defensivos, uma vez que as equipas apresentavam um MJ semelhante. Durante os jogos era também realizada a filmagem dos esquemas táticos defensivos e ofensivos, assim como a recolha de dados estatísticos, sendo este trabalho realizado pelo estagiário e treinador de GR.

Após a conjugação dos dados sobre o adversário e do desempenho da equipa no último jogo realizado, a reunião de análise da equipa adversária tinha o propósito de focar os jogadores no que se poderia melhorar de um jogo para o outro, e demonstrar alguns movimentos-padrão da equipa adversária. Nestas reuniões, era exercido um controlo de expectativas dos jogadores perante o adversário. Por exemplo, se o adversário estava num momento negativo em termos de resultados, eram mostrados vídeos de bons movimentos ofensivos, procurando com isso aumentar a concentração da equipa. Os vídeos procuravam ainda preparar os jogadores para os aspetos não controláveis do jogo, como as dimensões do campo, o comportamento dos adeptos e a qualidade da bola de jogo. A reunião com os jogadores era realizada no primeiro treino do microciclo e decorreria na sala de vídeo, que dispunha de um projetor e uma tela.

9.3. Microciclo Padrão

Os microciclos foram constituídos como estruturas estandardizadas, existindo diferentes tipos de microciclos, cuja contextualização depende das etapas e dos períodos do processo de treino. A sua microestrutura modifica-se, então, espelhando a dinâmica do conteúdo de treino, à medida que se desenvolve o grau de treino e sob a influência das diferentes condições externas (Curado, 1991). A preparação do microciclo de treino depende do objetivo que se pretende alcançar, número de treinos e sua duração, dos níveis de intensidade dos exercícios e quais os métodos específicos a utilizar (Castelo, 2009).

Considerando este pressupostos como base e tendo em conta que o microciclo padrão (Tabela 6) incluía um jogo para o campeonato, quatro unidades de treino e duas folgas, desenvolveu-se um microciclo padrão. De referir que a equipa durante o período preparatório treinou todos os dias da semana (5 dias) e realizou mais um jogo de treino.

2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira	Sábado	Domingo
Folga	Treino	Treino	Treino	Treino	Folga	Jogo
	20.30h	21h	19.30h	21h		campeonato
	Campo 2	Campo 3	Campo 3	Campo 3		

Tabela 6. Semana de treinos padrão Juv. “B”

É importante realçar a variação da hora de início do treino e o facto de ser bastante tardia para jovens que têm de conciliar a atividade escolar com a prática desportiva. O espaço/local do treino variava igualmente, uma vez que na terça-feira o treino era realizado num campo de relva natural (apenas se realizou um jogo com estas condições durante o campeonato), quarta-feira no campo 3 (com dimensões bastantes reduzidas), dividido com a equipa de Iniciados. Somente nas quintas e sexta-feiras existia a possibilidade de treinar em campo inteiro.

Os microciclos apresentavam, então, a seguinte estrutura lógica:

- Terça-feira – Sessão dedicada ao desenvolvimento, e alguma superação. Uma vez que existia um dia e meio de descanso em relação ao jogo, não se justificava realizar nenhum tipo de trabalho de recuperação, apenas raras exceções relacionadas com lesões ou cansaço extremo,
- Quarta-feira – Apesar de o espaço de treino ser limitado (treino em meio-campo), eram potenciados elevado níveis de intensidade (exercícios onde se

procuravam várias vezes as transições de fase de jogo) e já com bastante foco no que se pretendia realizar na competição.

- Quinta-feira – O foco da sessão passava substancialmente pela organização da equipa (defensiva e ofensivamente), privilegiando-se exercícios mais completos, nomeadamente de métodos setoriais e competitivos.
- Sexta-feira – Sessão com o pensamento no jogo de Domingo, detinha menos volume e uma menor intensidade e com foco nas situações de bola parada, exercícios de finalização e também alguns exercícios de velocidade e coordenação.

A periodização operacionalizada ao longo da época foi constituída por um macrociclo (plano anual), subdividido em 11 mesociclos, 41 microciclos (plano semanal) contendo 152 unidades de treino (plano diário). No que diz respeito ao momento de utilização dos métodos de treino e à intensidade, de uma forma geral, o treino apresentava a seguinte estrutura:

- Parte introdutória do treino – O treinador comunica os objetivos da sessão aos jogadores e outros aspetos relacionados com a sua organização;
- Parte do aquecimento – Dividia-se em duas fases. Iniciava com um aquecimento geral, realizando-se uma mobilização articular e alguns alongamentos musculares. Prosseguia para um aquecimento específico, introduzindo-se exercícios descontextualizados/aperfeiçoamento técnico (incluindo a bola nesta fase). Este tipo de exercício era na maioria das vezes relacionado com o resto da sessão, criando uma lógica interna na mesma. A intensidade aumentava gradualmente até à parte fundamental;
- A Parte Fundamental – Composta maioritariamente por 2 (por vezes 3) exercícios distintos, mas com uma relação bastante estreita. É a parte mais demorada e realiza os objetivos definidos para o treino. A intensidade mantém-se elevada e constante até à parte final do treino;
- A Conclusão – Consiste na parte final do treino, em que se realizavam alguns exercícios de reforço muscular, com o objetivo de prevenção de lesões, e alongamentos, ao mesmo tempo que o Treinador fazia uma breve reflexão sobre a sessão e os acontecimentos mais marcantes da mesma.

10. Análise Global – Análise global aos métodos de treino utilizados ao longo da época desportiva

10.1. Dimensão Horizontal

A primeira análise que realizamos está centrada na classificação dos métodos de treino, segundo a sua dimensão horizontal, constatando os seguintes resultados:

Métodos de treino (Dimensão horizontal)		TOTAL	%
Preparação geral (MPG)	Geral	2080	17
Específicos de preparação geral (MEPG)	Ap. Técnico	3396	28
	Manutenção PB		
	Circuito		
	Lúdico-Recreativos		
Específicos de preparação (MEP)	Finalização	6746	55
	Metaespecializados		
	Padronizados		
	Sectores		
	Partes Fixas do Jogo		
TOTAL		12222	100

Tabela 7. Análise global: Resultados da dimensão horizontal

Métodos de treino
(Dimensão horizontal - %)
Plano anual

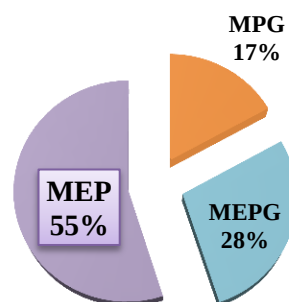


Gráfico 1. Análise global: percentagens relativas - dimensão horizontal

Ao analisar os resultados obtidos na totalidade das sessões de treino, verificamos a relevância dos MEP, em detrimento dos MPG e MEPG, obtendo 55% do volume de treino. Estes resultados estão de acordo com a literatura, uma vez que segundo Castelo (2009), os MEP 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. Sendo estes potenciadores fundamentais na utilização dos recursos comportamentais específicos que sustentam a lógica interna do jogo de futebol, a sua predominância de utilização em relação aos demais é sustentada pela elevada adaptabilidade que estes transportam no *transfer* treino/competição. Esta adaptabilidade é expressa pela funcionalidade dos comportamentos individuais e coletivos enquadrados ao MJ concebido pelo treinador.

Os MPG e MEPG foram utilizados em percentagens bastantes inferiores em comparação com os MEP. A conceptualização e operacionalização de ambos estão relacionadas com o complemento e suporte que estes conferem aos praticantes e à equipa, não devendo a sua utilização ser desvalorizada. Os MPG operam no desenvolvimento das qualidades físicas de suporte ao jogo, enquanto os MEPG enquadram-se na potencialização da relação do jogador com a bola e das inter-relações básicas em condições de baixa complexidade, quer de cooperação entre colegas de equipa, quer de oposição, contra adversários.

Tabela10 – Análise global: Resultados da dimensão vertical

10.2. Dimensão Vertical

Aprofundada a primeira análise e entrando nas divisões que caracterizam cada macro família de exercícios, observam-se os seguintes resultados apresentados no gráfico 2.

Métodos de treino (Plano anual/ Global)												Total
Dimensão horizontal	MPG	MEPG				MEP						
Dimensão vertical	Geral	Ap. Técnico	MPB	Circuito	L-R	Finalização	Meta	Padronizados	Sectores	E.T.	Competitivos	
Total	2080	1745	1603	28	20	1870	180	36	2257	865	1538	12222
%	17,0	14,3	13,1	0,2	0,2	15,3	1,5	0,3	18,5	7,1	12,6	100

Tabela 8. Análise global: Resultados da dimensão vertical

Podemos constatar que existe um grande equilíbrio entre os métodos de treino preparação geral, os métodos de aperfeiçoamento técnico, os métodos de manutenção e posse de bola, os métodos de finalização e os métodos competitivos destacando-se sensivelmente os métodos de treino por sectores. Algo justificado com o processo de treino explicado anteriormente, com as características da equipa e com as ideias presentes na equipa técnica. Existiu a intenção de promover uma diversidade e variedade nos estímulos fornecidos à equipa ao longo de toda a época desportiva.

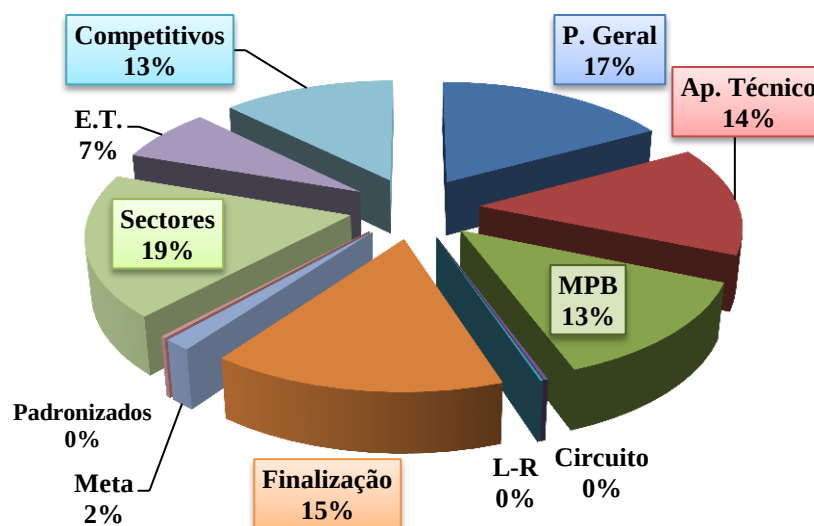


Gráfico 20. Análise global: Percentagens relativas dimensão vertical

Segundo Castelo (2009), a variabilidade é fundamental, pois deve existir nos meios de preparação utilizados, de modo a provocar na equipa uma menor monotonia nos contextos de exercitação, evitando assim uma possível estagnação do rendimento desportivo. Em sentido oposto, os métodos lúdico-recreativos, métodos organizados em circuito e os métodos de treino padronizados correspondem às formas de exercitação menos utilizadas no processo de treino.

No que diz respeito à fraca utilização dos métodos lúdico-recreativos, é justificada pelo facto de a equipa apresentar um bom ambiente no seu seio, não existindo razões para a sua implementação.

Os métodos padronizados que visam o desenvolvimento de padrões ou rotinas de jogo, praticamente não foram utilizados devido à mesma não conter oposição, ficando a cargo dos métodos de sectores e do método competitivo, o dever de potencializar os comportamentos e atitudes que se pretende pôr em prática no modelo de jogo da equipa. Desta forma, estimulam-se tomadas de decisão em contextos operacionais imprevisíveis e aleatórios, que promovem tomadas de direção específicas, efetuadas com base nos graus de liberdade opcionais inerentes à situação (Castelo, 2009). Como já foi referido, através do método sectorial é possível operacionalizar as atividades individuais e coletivas dos praticantes que pertençam a um mesmo sector, assim como a sua interação com os outros sectores da equipa. Ainda assim, os exercícios padronizados podem ter importância numa fase inicial da preparação ou com o objetivo de introdução de uma nova dinâmica ofensiva ou defensiva. Estes foram utilizados apenas uma vez, no início da introdução da dinâmica de jogo interior, algo que foi inserido durante o decorrer da

época, por forma a tornar o nosso processo ofensivo mais imprevisível, com variações de jogo exterior e jogo interior.

Quanto aos métodos de treino em circuito, uma das principais razões para a percentagem relativa de utilização ser tão reduzida, prende-se com o facto de na sua concretização prática, estes terem sido operacionalizados predominantemente com uma dimensão física, embora combinados com trabalho técnico, o que levou a categorizá-los na dimensão de aperfeiçoamento técnico. O facto de o plantel apresentar um número reduzido é algo que também justifica a baixa percentagem, uma vez que as principais vantagens da utilização deste tipo de exercícios é a possibilidade de concretizar várias atividades sequenciadas de forma criteriosa pelos vários grupos de jogadores, para uma correta manipulação das componentes estruturais do exercício na relação atividade/repouso.

No que respeita aos métodos metaespecializados, a diminuição de utilização prende-se com o facto de no MJ pretendido para a equipa, ser privilegiada a mobilidade posicional no processo ofensivo, trazendo com isso desposicionamentos circunstanciais dentro do sistema de jogo da equipa, o que obriga os jogadores a constantes permutas e compensações. Ainda assim, quando foram utilizados na parte fundamental da sessão, tinham como objetivo especificar os comportamentos dos jogadores na sua posição base, e também criar algumas rotinas na equipa (através das condicionantes impostas – bola a ter que ir aos corredores laterais ou a ter que passar pelo corredor central obrigatoriamente). Estes métodos permitiram também criar situações de duelos individuais em algumas zonas consideradas bastante importantes (corredores laterais e setor ofensivo). Devido à obrigação de ao longo do ano serem feitas algumas adaptações de posição de jogadores, relacionadas com o reduzido número de jogadores do plantel (por motivos de lesões, castigos etc.), estes métodos permitiram que de forma mais isolada (posicionalmente) não só identificar o jogador com maior capacidade de desempenhar determinada posição, mas também ajudá-lo e enquadrá-lo nas funções dessa posição.

Os métodos para as partes fixas do jogo, situações de bola parada, foram utilizados como parte fundamental do treino pré-competitivo (sexta-feira). Apelando à concentração e seriedade de todos os jogadores, conciliaram tanto a organização ofensiva como defensiva, em situações de pontapés de canto e de livres longe da área. Foi verificada eficácia neste tipo de lances, conseguindo a equipa marcar vários golos aproveitando estes momentos e mantendo um registo quase nulo de golos sofridos. Já os

livres diretos e as jogadas estudadas eram trabalhados no final da sessão. As reduzidas dimensões do campo potenciaram o rigor e a eficácia no aproveitamento destas situações, tanto em termos ofensivos como em termos defensivos.

Com o objetivo de compreender a maior percentagem de utilização dos métodos de treino de preparação geral, os métodos de aperfeiçoamento técnico, os métodos de manutenção e posse de bola, os métodos de finalização, os métodos competitivos e os métodos de sectoriais, procederemos a uma explicação mais pormenorizada.

Métodos de Preparação Geral (17%)

A utilização dos MPG está essencialmente relacionada com o desenvolvimento das qualidades físicas do jogador e servem de suporte às ações técnico-táticas características do jogo de futebol. Considerando que o desenvolvimento destas capacidades tem uma maior adaptabilidade funcional se forem efetuadas de forma específica, não se podem excluir os benefícios que o planeamento em estreita relação com os outros métodos de preparação, quando possível, poderá ter sobre a potenciação da dimensão motora do futebolista.

Os MPG foram utilizados em todas as sessões de treino como:

- Parte inicial do treino: aquecimento geral – mobilização articular geral/ativação – Este tipo de trabalho teve como preocupação preparar especificamente o futebolista para a parte principal do treino, solicitando os grupos musculares e articulações que serão predominantemente utilizados nessa mesma fase, apresentando um volume em média de 6 minutos. Habitualmente este tipo de trabalho era procedido de um exercício de aperfeiçoamento técnico, ou manutenção da posse de bola, completando assim a parte introdutória da sessão de treino.
- Final das sessões: realizavam-se alguns exercícios de reforço muscular/força (reforço de alguns grupos musculares – adutores, posteriores, abdominais, entre outros), para prevenir/evitar o aparecimento de lesões musculares, em conjunto com exercícios de alongamentos, promovendo o relaxamento muscular.
- Foram também utilizados exercícios de coordenação e velocidade no último treino do microciclo. Estes ocorriam após o aquecimento, mas ainda na parte inicial do treino. Para além de conter o objetivo de velocidade eram exercícios que promoviam

melhorias na concentração (utilização de diferentes estímulos entre outros fatores) e capacidades de ritmo, transferência e equilíbrio dos jogadores.

Quanto aos exercícios específicos para o treino de resistência, foram praticamente inexistentes, pois o treino de resistência era específico para a modalidade, sendo trabalhada no decorrer dos demais exercícios.

Relativamente aos exercícios de corrida regenerativos, onde incluímos a corrida contínua de baixa intensidade, foram praticamente inexistentes uma vez que os jogadores tinham dois dias de descanso após a competição, sendo apenas utilizados no período preparatório ou no tratamento de jogadores com lesão.

Métodos descontextualizados/aperfeiçoamento técnico (14%)

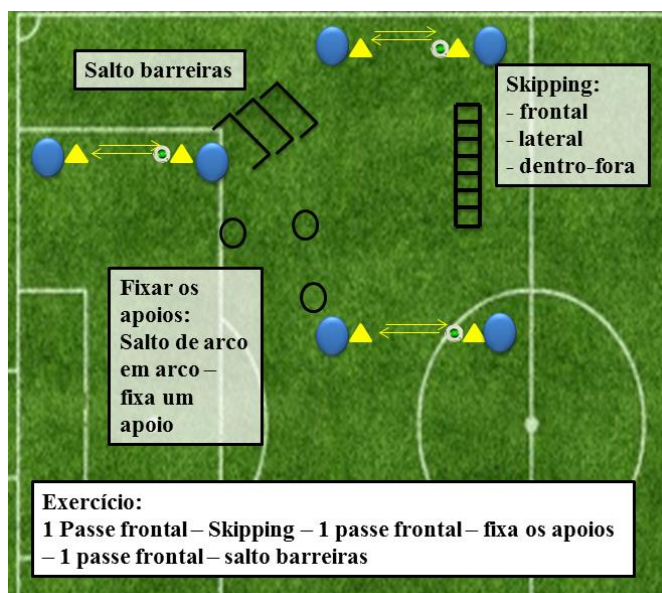


Figura 24. Métodos aperfeiçoamento técnico - combinado com aptidão física

Os métodos descontextualizados ou de aperfeiçoamento técnico eram utilizados numa fase de aquecimento, mas de forma específica. Foram conceptualizados um alargado número de exercícios, procurando uma relação ótima entre a repetição e a motivação dos jogadores para o mesmo. Era pretendido que os jogadores trabalhassem as capacidades de passe e receção que se traduzia depois nos restantes exercícios e em situações de jogo. Eram igualmente trabalhados outros aspetos técnicos isolados, tais como o domínio, a condução, a utilização dos dois membros, cabeceamento, receções

altas, entre outros. Como sugere a figura 16, os exercícios de aperfeiçoamento técnico poderiam também combinar elementos pertencentes aos MPG.

Métodos Sectoriais (19%)

Os métodos sectoriais que contemplam a sincronização das ações dos jogadores pertencentes a um mesmo sector, bem como a sua interação com os demais sectores da equipa, foram os mais utilizados. Este tipo de método assumiu um papel fundamental naquilo que foi a organização global da equipa, pois considerou a missão táctica individual dentro dum sector de jogo, a articulação dessas mesmas missões dentro de um sector de jogo e a articulação funcional entre os vários sectores num contexto de elevada transitoriedade. A existência de uma elevada identidade com a lógica interna do jogo, aliada à possibilidade de o treinador introduzir condicionantes que manipulam a sua estrutura e complexidade de acordo com o pretendido pelo treinador e enquadrado no MJ da equipa, torna os métodos sectoriais um método de treino de eleição. Através deste método é criada a estimulação no jogador, permitindo que este reflita constantemente sobre os graus de liberdade que tem no seu processo de decisão-ação, em função daquilo que são os interesses da equipa e tendo a possibilidade de expressar a sua criatividade e espontaneidade, enquadrado numa dinâmica táctica coletiva, condicionada em função dos objetivos do exercício.

Os métodos sectoriais foram utilizados como parte fundamental da sessão, quando se desenvolviam os objetivos primordiais e os pré-estabelecidos. Estes eram conceptualizados, tendo em conta a organização e dinâmica da equipa para a competição, procurando ter “duas equipas” a adquirir comportamentos diferentes, utilizando condicionantes diferentes para cada uma, com o objetivo de simular o que iria acontecer na competição. Permitiam trabalhar a organização de toda a equipa, tanto do ponto de vista ofensivo como do ponto de vista defensivo (pois se uns atacam, os outros têm de defender, e vice-versa), mas também permitiram criar algumas rotinas de jogo, que haviam sido exploradas em situações mais específicas da sessão (exercícios de posse de bola ou de finalização por exemplo). Este tipo de métodos funciona como uma primeira fase de uma progressão e evolução metodológica lógica dos exercícios dos métodos de treino para os exercícios competitivos.

Dentro dos tipos de exercício sectoriais, os métodos setoriais secundados por métodos de jogo ofensivo e os métodos organizados com objetivos estratégicos e táticos múltiplos, foram os mais utilizados.

a) Métodos setoriais secundados por métodos de jogo ofensivo

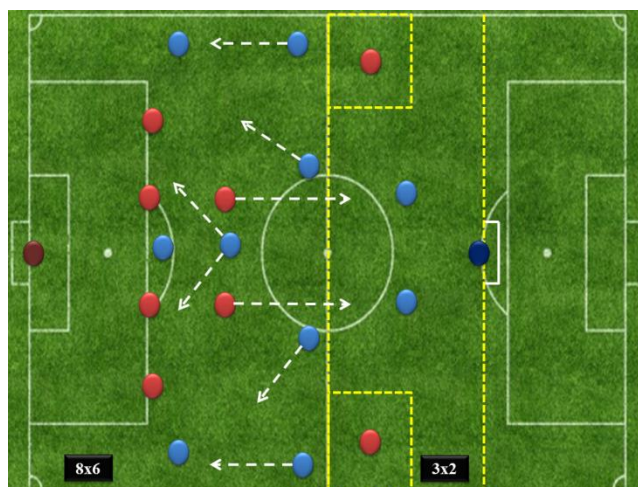


Figura 25. Métodos sectoriais: exemplo de um exercício sectorial secundados por métodos de jogo ofensivo

Como foi referido anteriormente, nestes exercícios existe a preocupação em criar condições de articulação intersectorial que concretizem os comportamentos inerentes à organização ofensiva da equipa no seu modelo de jogo.

Neste exercício específico, existe numa primeira instância a preocupação de potenciar um ataque posicional com qualidade na circulação da bola e com o objetivo de criar situações de finalização – procurando dinâmicas de jogo exterior e jogo interior - explorar superioridade numérica nos corredores laterais (2x1 nos corredores laterais), procurar combinações diretas no corredor central. Em simultâneo, existe preocupação com a organização defensiva, estimulando uma basculação horizontal, um correto posicionamento em situações de cruzamento e a correta colocação dos apoios dos defensores. Numa segunda instância, pretende-se treinar a transição ofensiva e o consequente ataque rápido completo – após recuperação da posse de bola, a equipa tem o objetivo de lançar os jogadores colocados nos corredores laterais no meio campo ofensivo, transitando o médio mais próximo criando uma situação de 3x2 em ataque rápido.

É possível ainda aplicar um variado número de condicionantes no exercício, das mais variadas dimensões. Dê-se realce aos seguintes exemplos, que foram utilizados (alguns) ao longo da época desportiva, com o objetivo de promover contexto de jogo, promovendo determinados comportamentos tático estratégicos e ao mesmo tempo

manter uma elevada representatividade, daquilo que é a lógica interna do jogo de futebol:

- Espaço de jogo: Aumentar ou diminuir o espaço destinado ao ataque rápido, promovendo consequentemente situações de dinâmicas ofensivas rápidas, deslocamentos mais retilíneos e mais distantes, e trabalho mais resistente ou de duelos entre jogadores e trabalho de força específica.
- Técnico-táticos-estratégicos: Obrigar a equipa azul a circular a bola pelos dois corredores laterais; obrigar os extremos a realizar movimentos interiores, abrindo espaço para os movimentos de rotura do DL e MO.
- Regulamentar: Cada golo marcado, procedido de combinação direta, cruzamento ou em ataque rápido vale por dois.
- Numérica: Obrigar a equipa azul a realizar um número de passes até poder finalizar; ou aumentar o número de defensores, dificultando assim a tarefa do ataque.
- Temporal: estabelecer um tempo limite para a realização do ataque rápido.

b) Métodos setoriais organizados com objetivos estratégicos e táticos múltiplos

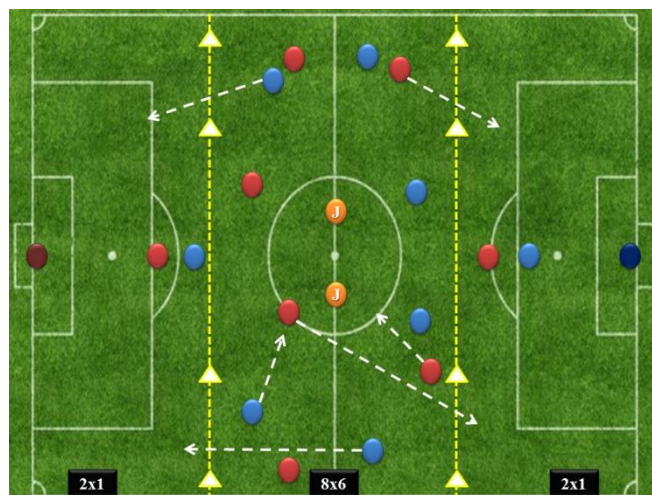


Figura 26. Métodos setoriais: organizados com objetivos estratégicos e táticos múltiplos

Com este exercício pretendemos fundamentalmente desenvolver as dinâmicas ofensivas nos corredores laterais através dos movimentos de rotura (MC, DL e EXT) e de aproximação (movimento interior do EXT, abre espaço para a rotura do MC e do DL) da equipa que está a atacar, uma vez que para a mesma transitar para o setor ofensivo, um jogador (não a bola) tem de passar pelas “portas” (sinalizados com triângulos amarelos na figura 26) e existir um passe de rotura, que sirva esse movimento. Neste exercício é também potenciado, em processo ofensivo, a capacidade de manter uma boa circulação da bola, com qualidade e velocidade, para esperar pelo melhor momento para encontrar a linha de passe que permite a transição. Como condicionantes estruturais que foram aplicadas neste exercício atentem-se nas seguintes:

- Espaço: Como no exercício anterior poderemos aumentar ou diminuir o sector, criando maior ou menor (correspondentemente) dificuldades à equipa que se encontra em posse de bola.
- Regulamentares: Sempre que a equipa consiga transitar pelo movimento de rotura do DL ou do MC e conseguir concretizar o objetivo fundamental do jogo, o golo vale por dois.
- Numérica: Determinar um número mínimo de passes dentro do sector intermédio, para que se possa após o seu cumprimento transitar, ou em vez de criar situações de finalização de 2x1, quando a bola transita para o espaço ofensivo, transitam também mais um atacante e um defesa, ficando uma situação de 3x2.

Estas condicionantes são apenas alguns exemplos utilizados ao longo da época desportiva, com o objetivo de fazer emergir através dos métodos sectoriais, determinados comportamentos e rotinas individuais ou coletivas.

Métodos para a concretização do objetivo do jogo (finalização) (15%)

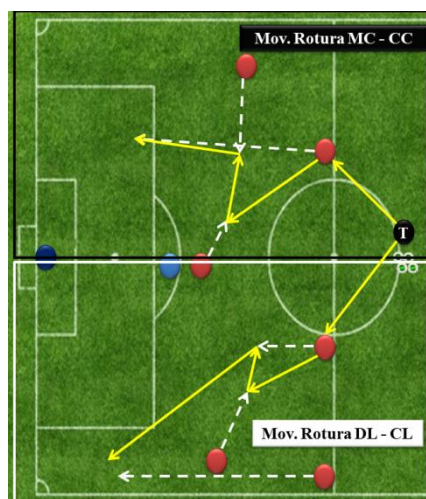


Figura 27. Métodos de treino de finalização – dois exemplos de exercícios com combinações táticas mais finalização

Estes métodos eram utilizados com bastante frequência, e à semelhança dos exercícios de manutenção da posse bola, surgiam como parte final do aquecimento ou fase inicial da parte fundamental. A utilização destes métodos tinha como objetivo principal adequar o comportamento dos jogadores a este tipo de situações durante a competição. Eram exploradas situações de finalização através de cruzamentos efetuados pelos EXT, os DL e os MC, algo que acontecia frequentemente no jogo, através das trocas posicionais dos jogadores, explorando o jogo exterior bastantes vezes, e também alguns exercícios de finalização, explorando dinâmicas de jogo interior, sobretudo através do apoio frontal com o PL. Foi igualmente recorrente a utilização de exercícios através de situações reduzidas e de cruzamento com duelos, algo que acontecia bastantes vezes nos jogos em casa, devido às reduzidas dimensões do campo que obrigavam a equipa a ser forte nos duelos individuais. Outros exercícios diferentes eram de situações de finalização simples, situações de (1x0-ou1x1), em que havia preocupação com a própria ação do remate (lado contrário dos apoios do GR e para a malha lateral – desvia do GR), seguida de uma rápida transição defensiva, em que se tentava impedir o remate do colega.

Por fim, outro tipo diferente de exercícios de finalização procuravam de uma forma mais composta (2x1 e saída de 3x2; 4x3 ou adaptação numérica), visar uma correta ocupação do espaço, não só dos jogadores que atacam, que deveriam explorar as

melhores situações em superioridade numérica, mas também uma ocupação eficaz dos espaços por parte dos jogadores a defender ou em recuperação defensiva.

Métodos competitivos (13%)

Sendo o método de treino com maior adaptabilidade funcional, quer individual, quer coletiva, que coloca os jogadores num grau de complexidade semelhante à competição, torna-se num meio de preparação essencial. Apresenta vantagens ao nível da dimensão técnico-tática e desenvolvimento do modelo de jogo, o que vai de encontro ao defendido por Castelo (2009), que refere que a aprendizagem e o aperfeiçoamento dos jogadores ou da equipa, só são altamente rentabilizados, quando são contemplados contextos situacionais que evoquem realidades competitivas. Estes métodos apresentam também vantagens, uma vez que aumentam os níveis de competitividade, agressividade, concentração nas tarefas a desempenhar.

A utilização dos métodos competitivos remetia frequentemente para o final da sessão, onde raramente se realizaram situações de jogo formal 11x11, pois na maioria dos casos, os exercícios competitivos tinham sempre uma condicionante, por exemplo a utilização dos corredores laterais, os apoios laterais ou o espaço reduzido. Desta forma, permitiam que se estabelecesse uma coerência entre aquilo que tinha sido abordado na sessão com a realidade do jogo.

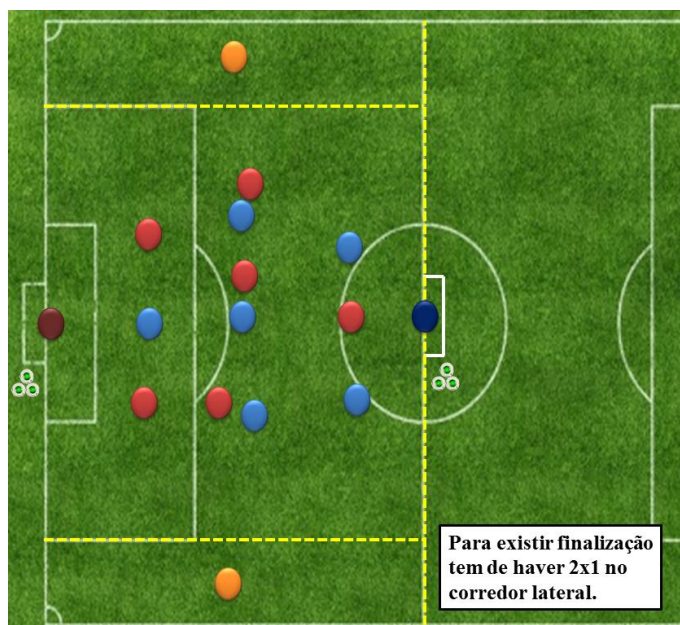


Figura 21. Métodos de treino competitivos – exemplo de um exercício em situação redução numérica e espacial

Pelas características do jogo e pelas características dos jogadores, por vezes os exercícios tornavam-se demasiado competitivos/agressivos (ninguém queria perder), o que promovia a desconcentração dos jogadores sobre o objetivo do mesmo. Muitas das vezes, com a ânsia de conseguir marcar golo, acabavam por não cumprir as condicionantes estabelecidas para o exercício. A refocalização dos jogadores nas tarefas a desempenhar perante situações adversas ou benéficas durante a competição foi trabalhada nestes exercícios, como por exemplo os condicionamentos de ordem regulamentar: colocar uma equipa a ganhar e outra a perder, expulsar um jogador injustamente de uma equipa, diminuir ou aumentar o tempo de jogo, etc.

Métodos de manutenção da posse de bola (13%)



Figura 29. Métodos de treino de posse de bola – exemplo de um exercício de manutenção

Relativamente aos métodos para a manutenção da posse da bola, eram utilizados com grande frequência, numa fase mais avançada do aquecimento, ou numa fase inicial da parte fundamental consoante os objetivos da sessão. Podemos identificar dois tipos de exercícios mais frequentes:

- Os que privilegiam uma manutenção eficaz da posse da bola, em que os objetivos passam pelos jogadores concretizarem um determinado número de passes. Estes exercícios traduzem-se num jogo mais paciente, que se desenrola de uma forma mais calma, com uma boa circulação da bola, com uma boa dinâmica, intensidade, qualidade e segurança.



Figura 30. Métodos de treino de posse de bola – exemplo de um exercício de manutenção da posse com transição de espaços

- Exercícios que visavam situações constantes de perda de posse bola ou de rápidas transições ataque/defesa e defesa/ataque, algo que a equipa técnica considerava imprescindível, não só para o seu modelo de jogo, mas também devido às reduzidas dimensões do campo (jogos em casa), o que permitia à equipa adversária, após a recuperação, estar sempre perto da nossa baliza. Este facto provocava nos jogadores a urgência de uma reação rápida à perda da bola para evitar situações complicadas em termos defensivos.

11. Análise Global – Comparação dos métodos de treino utilizados entre o período pré competitivo e o período competitivo

A tabela e o gráfico apresentados em baixo resumem a atividade da equipa, comparando o período de preparação e o do competição ao longo da época desportiva. Como foi referido anteriormente, não existiu período transitório.

Como é observável a relação entre minutos de treino e competição é igual, variando as percentagens nos minutos de competição oficial e não oficial, entre os períodos pré competitivo e competitivo. Apoiando os referidos dados Aroso (2010), afirma que o período pré competitivo deve ser programado seguindo os princípios de progressividade e adaptabilidade aos exercícios de treino, às sessões de treino, às competições e aos microciclos de treino que são caracterizadores e orientadores do período competitivo.

		Período Pré competitivo	%	Período competitivo	%	Total
Calendarização		19 de agosto a 6 de outubro		7 de outubro a 1 de junho		
Microciclos		8		41		49
Sessões de treino		26		152		178
Competição	Oficial	0		33		33
	Não oficial	8		4		12
	Total	8		37		45
Minutos de treino		2192	75	10030	74	12222
Minutos de competição	Oficial	0	0	3069	22	3069
	Não oficial	720	24	372	3	1092
	Total	720	25	3441	25	4161
Tempo total (treino + competição)		2912	100	13471	100	20544
Volume sessão de treino (média)		90		90		

Tabela 9. Comparação geral período pré competitivo com período competitivo

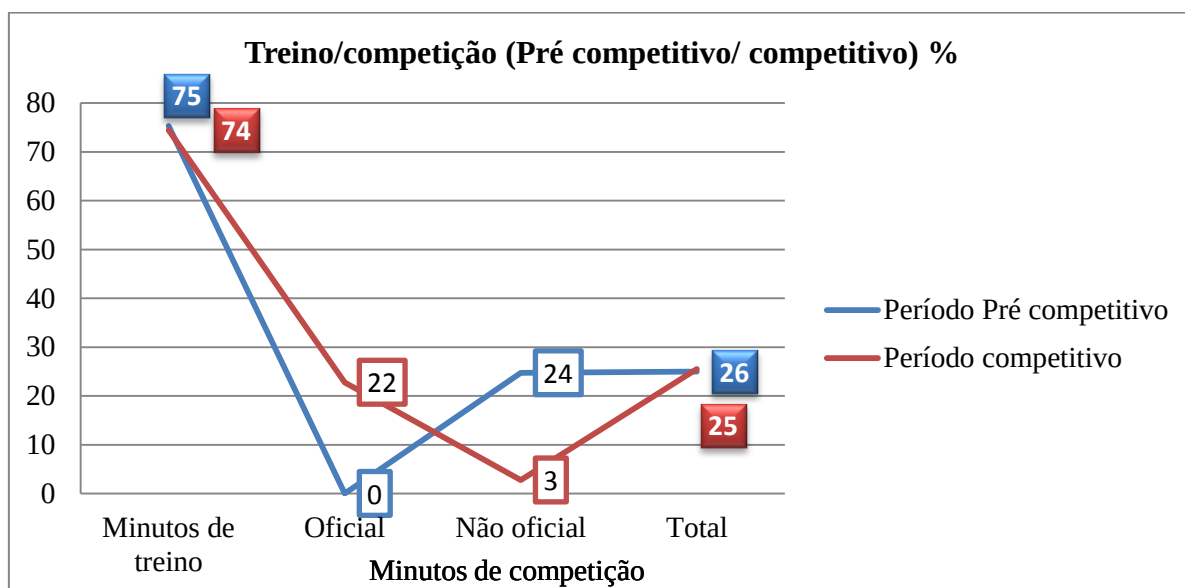


Gráfico 22. Comparação período pré competitivo e competitivo

Seguidamente iremos comparar os vários métodos (dimensão horizontal) utilizados em ambos os períodos:

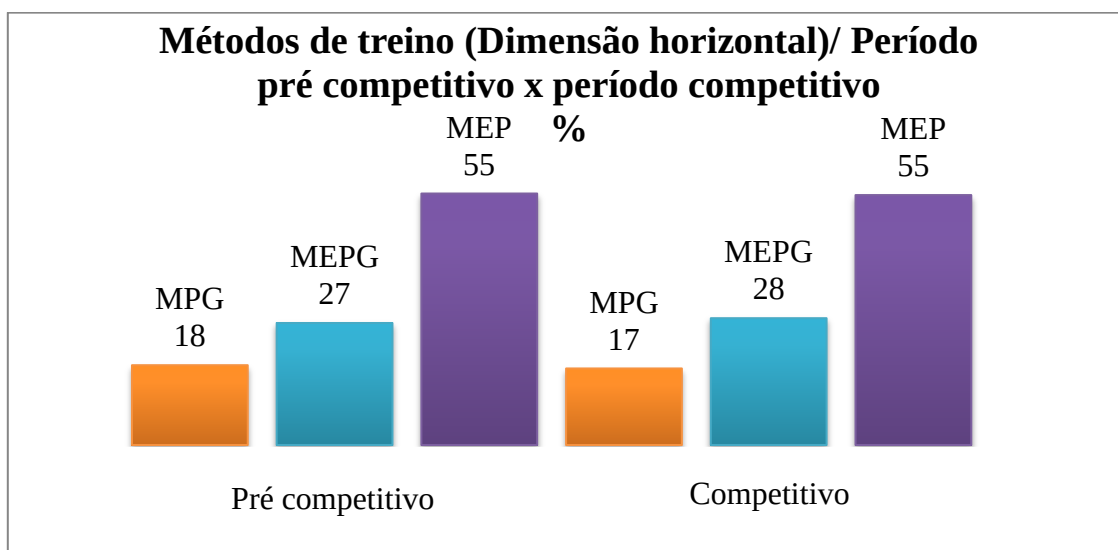


Gráfico 4. Análise macro: Percentagens relativas dimensão horizontal – período pré competitivo x período competitivo

Como se pode verificar, não ocorreu praticamente alteração nas categorias da dimensão horizontal da taxonomia classificativa dos métodos de treino, entre o período pré competitivo e competitivo. Surge assim vincada a afirmação anterior, que relaciona a necessidade de aproximação metodológica entre os dois períodos de trabalho. Verifica-se que ocorre em ambos os períodos uma supremacia dos MEP, o que realça a importância dada desde os primeiros dias de trabalho à organização coletiva da equipa, potenciando a aquisição e desenvolvimento de comportamentos desejados para o MJ da equipa. Ainda na mesma perspetiva, é rejeitada a metodologia tradicional ou convencional, uma vez que o recurso aos MPG permaneceu constante ao longo da época desportiva.

Com o objetivo de comparar a metodologia utilizada nos períodos pré competitivo e competitivo, no que diz respeito à dimensão vertical, construímos o gráfico 5, sendo possível verificar que as oscilações relativas aos métodos de treino mais específicas (dimensão vertical) não foram na sua generalidade significativas, excetuando os métodos setoriais que serão abordados mais à frente. Esta observação reforça a tendência de os primeiros microciclos de treino servirem de base para o restante trabalho a realizar durante a época desportiva. Na mesma linha, Castelo (2009) defende que o princípio da ciclicidade – aumento das capacidades funcionais dos jogadores -

corresponderá ao melhoramento do seu rendimento desportivo e tem um carácter cíclico, assim como a estrutura dos exercícios ou séries de exercícios, que constituem as sessões de treino necessárias para o atingir. Assim, é relevante instituir um padrão de trabalho desde o início, estabilizando a forma de o desenvolver.

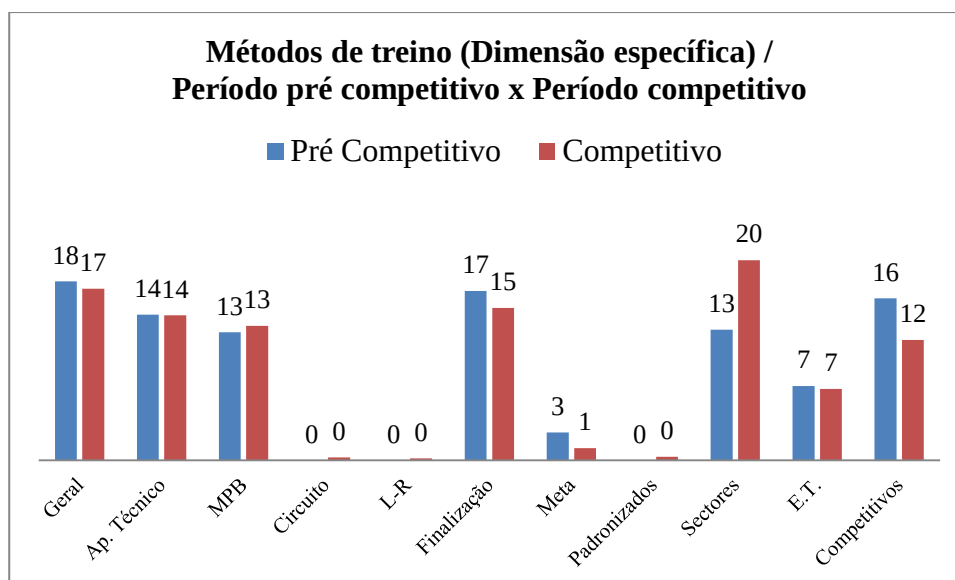


Gráfico 5. Análise macro: percentagens relativas dimensão vertical

No que diz respeito à diferença de percentagens do método de treino por setores entre o período pré competitivo e o competitivo, esta está relacionada com o facto de a equipa técnica após um primeiro período de avaliação de comportamento coletivo, sentir a necessidade de aumentar/potenciar os comportamentos e atitudes que pretendia colocar em prática no modelo de jogo da equipa, uma vez que com o decorrer da temporada foi perceptível que seria importante a equipa assumir muito o jogo e apresentar dinâmicas ofensivas muito fortes.

12. Conclusões

Fazendo uma análise do que foi apresentado no decorrer do relatório, pode concluir-se:

- O modelo de jogo assume-se como o aspeto central do processo de treino, elevando a importância da dimensão tática em relação às demais. Ainda assim, deve entender-se o treino como um todo que é constituído por varias partes (dimensão técnica, tática, física e psicológica), que trabalham em conjunto e como tal não devem ser esquecidas/desvalorizadas ou separadas;
- A operacionalização do modelo de treino deve apresentar uma logica sequencial, potenciando assim os efeitos de adaptação e rentabilidade do tempo, isto é devem interligar-se os métodos de treino segundo uma lógica comum entre os exercícios, potenciando assim, o que se pretende trabalhar. Para que essa “lógica” aconteça é necessário que exista, um modelo de jogo bem estruturado/fundamentado, que sirva de fio condutor para todo o processo de trabalho da equipa;
- O facto de existir uma taxonomia dos exercícios de treino, trás benefícios ao nível da organização/categorização dos exercícios, sendo assim, mais fácil para o treinador conseguir manipular as várias subdivisões, procurando criar os exercícios mais adaptáveis. Porém, a taxonomia por si só não é garantia da qualidade do treinador ou do treino, a adaptação da mesma à realidade onde a equipa está inserida, às capacidades presentes nos jogadores, aos objetivos a medio/longo prazo, às capacidades materiais presentes no clube, entre outros inúmeros fatores, têm a capacidade de influenciar positivamente ou negativamente a prestação de uma equipa;
- A análise global realizada aos métodos de treino utilizados ao longo da época desportiva demonstra dois factos relevantes, uma maior utilização dos métodos de treino sectoriais e, um grande equilíbrio entre os restantes métodos de treino. Esta forma de planeamento que encontra eco na generalidade dos autores estudados, defende a aproximação do treino às logicas e características do jogo, sendo o método sectorial preferencial para a aquisição de rotinas com vista à operacionalização do modelo de jogo conceptualizado. O facto de existir um grande equilíbrio nas restantes subdivisões de exercícios, vem demonstrar que se procurou por em prática treinos com diferentes estimulações, desenvolvendo assim o nível de atenção/concentração e de motivação dos atletas para o treino,

capacitando-os de um alargado leque de exercícios algo que é particularmente relevante uma vez que se trata de jogadores em formação;

- No que diz respeito à comparação dos métodos de treino utilizados entre o período pré competitivo e o período competitivo, excetuando os métodos sectoriais, não ocorreram grandes oscilações na utilização dos métodos de treino durante os dois períodos, o que reforça o facto de existir uma fórmula de trabalhar que foi constante ao longo do ano, procurando potenciar no período pré competitivo, o que iria ocorrer no período competitivo. Ainda assim ao longo do processo de planeamento da época desportiva, deve avaliar-se constantemente o desenvolvimento da equipa – a resposta dos jogadores ao treino e a evolução demonstrada perante a estimulação do mesmo. Assim, no decorrer do período competitivo, a equipa técnica considerou necessário aumentar os métodos por sectores por considerar que existia um *deficit* na operacionalização das rotinas e padrões de jogo. Como foi referido anteriormente nestas conclusões, o contexto competitivo onde a equipa estava inserida, potenciou a reformulação do modelo de jogo e por consequência do planeamento, uma vez que com o evoluir da competição, as equipas adversárias, cada vez mais exigiam dinâmicas ofensivas em ataque posicional, dando-nos constantemente a posse de bola, procurando sair em ataques rápidos ou em contra-ataques. Também as características presentes nos jogadores, potenciaram a utilização deste método, uma vez que ao tratar-se de jovens, é mais fácil “controlar” (respeitando sempre as individualidades de cada jogador) o seu comportamento, fazendo entender o pretendido no método de treino sectorial, do que por exemplo no método competitivo 11x11, onde os graus de liberdade são muito mais alargados.
- Através das análises realizadas, considera-se ter evidenciado que a equipa técnica procurou: 1º- potenciar o modelo de jogo através dos métodos de treino; 2º- realizar constantes avaliações do processo e adaptar-se caso necessário; 3º- respeitar e potenciar as características individuais de cada jogador, enquadrando-as no modelo coletivo da equipa.

13. Reflexões sobre o estágio

Com a realização deste estágio, foi-me permitida a aquisição de conhecimentos/experiências numa área de especialização diferente da minha formação de base. Nesse sentido, permitiu-me abrir horizontes e conciliar conceitos de áreas que devem ser articuladas.

Com a responsabilidade de treinador adjunto, foi-me permitido reunir, experimentar e inovar ferramentas práticas, no que diz respeito ao treino desportivo ao longo da época, tendo sempre o privilégio de ter como treinador principal alguém experiente que me corrigia e me incentivava a ser melhor todos os treinos.

Grande parte do estágio foi passado em sessões de treino, onde a introspeção e discussão acerca do que era feito e do que seria benéfico fazer esteve sempre presente, procurando com isso evoluir como equipa-técnica. Com essa intenção, debatiam-se as vantagens e desvantagens da utilização de diferentes métodos de treino, a aplicação ou não de condicionamentos estruturais, assim como a melhor forma de construir o exercício. Deste modo, fomos construindo uma forma de trabalhar e de pensar, acabando a época desportiva com uma perspetiva diferente, capaz de selecionar o que realmente importa e anular o desnecessário. No decorrer do treino, era frequente ser responsável pela direção de exercícios, principalmente na parte inicial do treino, auxiliando o treinador principal na parte principal, juntamente com a condução de exercícios do treino.

Durante o estágio, tinha igualmente a função de realizar as apresentações para a equipa, criando vídeos relacionados com o modelo de jogo ou de movimentações que se pretendiam potenciar, bem como vídeos de ex-jogadores com um objetivo pedagógico e evolutivo dos jogadores. As movimentações ofensivas nos esquemas táticos estavam também a meu cargo e ao longo do ano foi conseguido (trabalho conjunto entre equipa técnica e jogadores) criar três jogadas de livre, sendo que todas resultaram em golo pelo menos uma vez e três esquemas táticos ofensivos nos cantos com a mesma eficácia.

A análise dos comportamentos dos jogadores foi uma componente constante do meu trabalho, tendo procurado enquadrá-los com o modelo de jogo e com as regras comportamentais pretendidas para a equipa. Sendo a população constituída por jovens adolescentes, os comportamentos desviantes daquilo que foi pré-estabelecido para as normas de funcionamento da equipa, quer ao nível do respeito pelo modelo de jogo, quer ao nível da conduta social, foram uma constante, cabendo à equipa técnica saber

lidar com isso e procurar consciencializar os jogadores de qual seria o melhor caminho. Muitas vezes ao longo da época, realizei juntamente com o treinador principal reuniões individuais com os jogadores, procurando tratar assuntos pessoais, que afetavam o seu rendimento desportivo e escolar. O facto de estar a desenvolver este trabalho com uma população jovem, que se caracterizava por apresentar facilidade em perder o foco e a concentração, que apresentavam muitas vezes dificuldade de motivação para a realização de tarefas de entreajuda e cooperação, que os obriguem a colocar a sua vontade de afirmação em prol do grupo, obrigou a equipa técnica a ser bastante criativa. Os treinadores foram constantemente chamados a inovar, criando treino a treino estímulos novos. Este processo foi obviamente facilitado por se tratar de uma equipa técnica de jovens treinadores, com ambição de chegar longe no futebol, mas com a consciência de que ainda existe muito para aprender e trabalhar para poder concretizar os seus sonhos.

Em termos do desenvolvimento dos jogadores como cidadãos e como futebolistas, considero que foi uma época bastante gratificante, pois na crença de que não existe formação sem vitórias, foi fundamental a possibilidade de disputar uma final, aliado ao facto de ter sido mantido um grupo unido e coeso entre os jogadores e equipa técnica, o que conferiu ao grupo de trabalho, para além de um acréscimo de responsabilidade para o futuro, uma dinâmica de grupo e de vitória muito vincada. Por outro lado, a possibilidade de dar aos jogadores uma taxa de utilização bastante equilibrada, tornou esta equipa muito consistente, competitiva e preparada para encarar de forma bastante séria o próximo ano, que se refere à participação no Campeonato Nacional de Juvenis.

Realizando uma crítica ao trabalho que desenvolvido ao longo do ano, inserido na equipa técnica, penso que para o futuro importa:

- Melhorar o trabalho ao nível da avaliação e preparação geral dos jogadores. O facto de existir uma grave limitação em termos de materiais no clube, que dificultou o trabalho nesse sentido não é justificativo para não se melhorar nessa área. Este mestrado ajudou a diminuir alguma ignorância nesse sentido e consequentemente levantou algumas dúvidas que pretendo explorar e evoluir com elas;
- Definir critérios para a realização de observação do adversário. Apesar de ter sido uma experiência curta, percebemos que sem critérios de observação

pode estar-se a focar a atenção para algo insignificante e deixar de parte algo importante;

- Criar um documento orientador que defina o perfil de jogador pretendido para o clube e para as diferentes etapas de formação;
- Criar um planeamento estruturado de forma integral (para todas as equipas), algo que um clube que procura formar jogadores para o futebol profissional necessita ter. Para além de questões metodológicas do treino e do modelo de jogo a aplicar em todos os escalões de formação, este planeamento deveria conter um projeto formativo para cada jogador pertencente ao Departamento Juvenil.

Por fim agradeço à Faculdade de Educação Física e Desporto da Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias - assim como ao Clube de Futebol “Os Belenenses”, por me terem dado a possibilidade de evoluir no estágio curricular realizado, enriquecendo assim os meus conhecimentos do ponto de vista do treino desportivo e também humano.

14. Bibliografia

Araújo, D. (2005a). O contexto da decisão – A acção táctica no desporto. Visão e contextos, Lisboa.

Araújo, D. (2005b). A acção táctica no desporto: uma perspectiva geral. In D. Araújo (Ed.), O contexto da decisão – A acção táctica no desporto (p. 23-33). Lisboa: Edição Visão e Contextos.

Araújo, D. (2006). Tomada de decisão no desporto. Lisboa: Edições FMH.

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

Carling, C., Williams, A.M. & Reilly, T. (2005). Handbook of soccer match analysis. A systematic approach to improving performance. New York: Routledge

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

Castelo, J. (2003). FUTEBOL - Guia prático de exercícios de treino. Lisboa: Visão e contextos.

Castelo, J. (2003). FUTEBOL - Guia Prático dos Exercícios de Treino (Vol. 2). Lisboa.

Castelo, J. (2009). FUTEBOL- Organização Dinâmica do Jogo. (J. Castelo, Ed.) (Centro de .). Lisboa.

Castelo, J. (2010). Condicionantes estruturais dos métodos específicos de treino, Manuscrito não publicado, Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologia, Lisboa.

Castelo, J. (2011). Futebol. Para uma taxinomia dos métodos de treino. Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias

Castelo, J. (2014) Futebol. Métodos específicos de treino. No prelo

Correia, R. (2013). Futebol, análise das decisões/ações dos jogadores no quadro dos métodos específicos de treino. Interação das condicionantes estruturais espaço/tempo. Dissertação de mestrado. Lisboa: UHLT

Curado, J. (1991). Planeamento do Treino e Preparação do Treinador (2ª ed.). Lisboa: Editorial Caminho.

Curado, J. (2002). Organização do treino nos desportos colectivos Pontos de partida. (Desporto e tempos livres; 28). Lisboa: Caminho

Davids, K., e Araújo, D. (2005). A abordagem baseada nos constrangimentos para o treino desportivo. In D. Araújo (Ed.), O contexto da decisão – A acção táctica no desporto (p. 37-60). Lisboa: Edição Visão e Contextos.

Faria, F. (2010). Exercícios de Treino Para as Situações Fixas de Jogo: Cantos Defensivos: Caracterização dos Exercícios de treino. Dissertação de mestrado. Rio Maior: ESDRM

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

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.

Garganta, J. (2002). Competências no ensino e treino de jovens futebolistas. Universidade do Porto - Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física. Revista Digital

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.

Guilherme Oliveira, J. (2004). Conhecimento Específico em Futebol. Contributos para a definição de uma matriz dinâmica do processo ensino-aprendizagem/treino do jogo. Porto: J. Oliveira Dissertação de Mestrado apresentada à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

Marques, A. e Oliveira, J. (2001). O treino dos jovens desportistas. Actualização de alguns temas que fazem a agenda do debate sobre a preparação dos mais jovens. Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física, Universidade do Porto. Revista Portuguesa de Ciências do Desporto, vol. 1, nº 1, 130–137

Meinberg, E. (2002). Training: a special form of teaching. Revista Portuguesa de Ciências do Desporto, Porto, v.2, n.42, p.115-23.

Oliveira, B., Amieiro, N., Resende, N., & Barreto, R. (2006). Mourinho Porque tantas vitórias? Lisboa: Gradiva.

Passos, P., Batalau, R., & Gonçalves, P. (2006). Comparação Entre as Abordagens Ecológica e Cognitivista para o Treino da Tomada de Decisão no Ténis e no Rugby, Revista Portuguesa de Ciências do Desporto.

Prata, C. (1998). Treinador de jovens: ideia, formação e problemas. Treino Desportivo. II série, Edição Especial

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

Proença, J. (1998). A identidade do treino de jovens: Da ética à metodologia. Treino Desportivo. II série, Edição Especial

Santos, P., Castelo, J. e Silva, P. (2011). O processo de planeamento e periodização do treino em futebol nos clubes da principal liga portuguesa profissional de futebol na época 2004/2005 Rev. bras. Educ. Fís. Esporte, São Paulo, v.25, n.3, p.455-72, jul./set. 2011

Serpa, S. (2003). Treinar jovens: complexidade, exigência e responsabilidade. Laboratório de Psicologia do Desporto, Faculdade de Motricidade Humana, Universidade Técnica de Lisboa.

Tamarit, X. (2013). Periodización Táctica vs Periodización Táctica. Valência: MB football.

Teodorescu, L. (1984). Problemas de teoria e metodologia nos desportos colectivos. Lisboa: Livros Horizonte