

BRUNO MANUEL MEDEIROS VIEIRA

RELATÓRIO FINAL DE ESTÁGIO
SANTA CLARA AÇORES – FUTEBOL, SAD
ÉPOCA DESPORTIVA 2015/2016

Presidente: Professor Doutor Luís Miguel Rosado da Cunha Massuça
Orientador: Professor Doutor Jorge dos Santos Proença Martins
Arguente: Professor Doutor Luís Fernandes Monteiro

Universidade Lusófona

Faculdade de Educação Física e Desporto

Mestrado em Treino Desportivo

Lisboa
2017

BRUNO MANUEL MEDEIROS VIEIRA

RELATÓRIO FINAL DE ESTÁGIO

SANTA CLARA AÇORES – FUTEBOL, SAD

ÉPOCA DESPORTIVA 2015/2016

Relatório de estágio apresentado para a
obtenção
do Grau de Mestre em Treino Desportivo
na especialidade de Alto Rendimento em
Futebol no Curso de Mestrado conferido
pela Universidade Lusófona

Presidente: Professor Doutor Luís Miguel Rosado da Cunha Massuça
Orientador: Professor Doutor Jorge dos Santos Proença Martins
Arguente: Professor Doutor Luís Fernandes Monteiro

Universidade Lusófona

Faculdade de Educação Física e Desporto

Mestrado em Treino Desportivo

**Lisboa
2017**

Agradecimentos

A realização deste trabalho só foi possível devido à ajuda de algumas pessoas, que não podia deixar de agradecer.

À Faculdade de Educação Física e Desporto, na pessoa do Professor Doutor Jorge Proença, pela disponibilidade demonstrada, na orientação da realização deste relatório.

Ao Director-geral do Santa Clara Açores – Futebol SAD, na pessoa do Dr. Hugo Pacheco Melo, pela oportunidade de poder realizar o estágio no clube e por todo o apoio e amizade.

Ao Treinador Fernando Valente, pessoa que vive intensamente o futebol, com enormes conhecimentos, pela ajuda dada e pelos conhecimentos transmitidos, que me fez aprender muito.

À restante equipa técnica, que sempre foram correctos e cordeais comigo, mas um agradecimento especial ao Hugo Relvas, por todo o apoio e amizade.

A todo o restante staff de trabalho, sempre disponíveis a ajudar, por toda a amizade.

A todos os jogadores, por toda a aprendizagem e apoio.

Por fim à minha família, pais e irmãos, por todo o apoio e incentivo na progressão dos estudos.

Resumo

O presente trabalho é a elaboração de um relatório final de estágio, realizado em função da conclusão do curso e da respetiva obtenção do grau de Mestre em Treino Desportivo – Especialidade Alto Rendimento, ministrado pela Faculdade de Educação Física e Desporto da Universidade Lusófona. Este é um relatório efectuado sobre a equipa sénior do Santa Clara Açores – Futebol SAD. Têm como objetivo principal a realização de uma rigorosa e profunda análise ao processo de treino da equipa, discriminando os meios e métodos de treino utilizados, analisando os resultados obtidos, sob a forma de percentagens relativas, havendo a preocupação de estes serem fundamentados em função período de trabalho, neste caso, apenas o período competitivo, reflectindo sobre os conteúdos abordados na revisão da literatura, efectuando assim o enquadramento teórico em relação ao período de trabalho.

Numa análise geral dos resultados obtidos, é importante referir que ao longo da temporada houve bastantes mudanças no comando técnico e que o relatório incide sobre o treinador que esteve mais tempo no comando da equipa. Os métodos de treino mais utilizados foram, os Métodos Específicos de Preparação (55%), seguido dos Métodos Específicos de Preparação Geral (29%) e por fim os Métodos de Preparação Geral (16%). Analisando de forma mais específica, observa-se que os exercícios mais realizados foram os competitivos (16,7%), de seguida os exercícios de aperfeiçoamento técnico (12,8 %) e em terceiro lugar aparecem os exercícios sectoriais (12,6%). Nos menos realizados aparecem os exercícios de flexibilidade/alongamento (2,8%), seguidos pelos de velocidade (2,5%) e por fim os exercícios realizados em circuito (1,6%).

Palavras-chave: futebol, período competitivo, métodos de treino, exercícios de treino e modelo de jogo

Abstract

The present work is the elaboration of a final report of internship, carried out as a result of the completion of the course and of the achievement of the Master Degree in Sports Training - Higher Education Specialty, taught by the Faculty of Physical Education and Sport of the Universidade Lusófona. This is a report on the senior team of Santa Clara Açores - SAD Football throughout the 2015/2016 sports season. Their main objective is to carry out a rigorous and thorough analysis of the training process of the team, describing the means and training methods used. In this sense adjacent to the qualitative presentation of the results obtained, in the form of relative percentages, with the concern that these are based on the work period, in this case, only the competitive period, reflecting on the contents addressed in the literature review, thus doing The theoretical framework in relation to the working period. It is intended to understand which means and methods of training predominate, what factors contribute to this relative predominance.

In an overall analysis of the results obtained, it is important to note that throughout the season there have been quite a few changes in the technical command and that the report focuses on the coach who has been in charge of the team for the longest time. The most commonly used training methods were Specific Preparation Methods (55%), followed by the Specific Methods of General Preparation (29%) and finally Methods of General Preparation (16%). Analyzing in a more specific way, the most performed exercises were the competitive ones (16.7%), followed by the technical improvement exercises (12.8%) and thirdly the sector exercises (12.6%). In the less accomplished, the flexibility / stretching exercises (2.8%) appear, followed by the velocity exercises (2.5%) and finally the exercises performed in the circuit (1.6%).

Keywords: soccer, competitive period, training methods, training exercises and game model

Résumé

Ce travail est la préparation d'une étape de rapport final, fait sur la base de l'obtention du diplôme et le degré respectif de maîtrise de la formation Sport - Spécialité à rendement élevé, enseigné à la Faculté d'éducation physique et du sport à l'Université lusophone. Ceci est un rapport réalisé sur l'équipe senior de Santa Clara - Açores Futebol SAD tout au long de la saison sportive 2015/2016. Leur objectif principal est de procéder à une analyse rigoureuse et approfondie au processus de formation de l'équipe, la discrimination des moyens et des méthodes de formation. À cet égard, à proximité de la présentation qualitative des résultats obtenus sous forme de pourcentages relatifs, il est à craindre que ceux-ci sont basés en fonction de la période de travail, dans ce cas, seule la période de compétition, ce qui reflète le contenu abordé dans la revue de la littérature, réalisant ainsi le cadre théorique par rapport à la période de travail. L'objectif est de comprendre ce que le principal moyen et méthodes de formation, quels facteurs contribuent à cette prédominance relative.

Une analyse générale des résultats, il est important de noter que tout au long de la saison il y avait beaucoup de changements à la barre et que le rapport se concentre sur l'entraîneur qui était plus de temps à la barre. Les méthodes les plus couramment utilisées sont la formation, l'élaboration de méthodes spécifiques (55%), suivi par General Méthodes de préparation spécifique (29%) et enfin les méthodes générales de préparation (16%). L'analyse plus précisément, on observe que les exercices les plus accomplis ont été compétitifs (16,7%), les exercices d'amélioration technique (12,8%) et troisième exercices apparaissent sectoriels (12,6%). Au moins la flexibilité fit apparaître / exercices d'étirement (2,8%), suivi par le taux.

Mots-clés: football, période compétitive, les méthodes de formation, des exercices de formation et de modèle de jeu

Abreviaturas

CDSC – Clube Desportivo Santa Clara

FV – Fernando Valente

LPFP – Liga Portuguesa de Futebol Profissional

SC- Santa Clara

AT- Aperfeiçoamento técnico

MPB – Manutenção de posse de bola

MPG – Método de preparação geral

MEPG – Método específico preparação geral

MEP – Método específico de preparação

FG – Filipe Gouveia

DC – Defesa Central

Índice

Agradecimentos	3
Resumo	4
Abstract	5
Abreviaturas.....	7
Índice de Tabelas	10
Índice de Gráficos	11
Índice de Figuras.....	12
Introdução	14
Capítulo I - Análise contextual do Relatório de Estágio	16
1.Caracterização geral do clube Santa Clara Açores, Futebol – SAD	17
2.Caracterização da equipa e estruturas de apoio	18
3.Contexto competitivo	19
Capítulo II - Planificação Conceptual.....	22
1.Enquadramento Conceptual	23
2.Modelo de Jogo do SC	25
2.1 - Sistema Tático	26
2.2 - Momentos do Jogo	26
2.2.1 - Organização Defensiva	26
2.2.2 - Transição Ofensiva.....	34
2.2.3 - Organização Ofensiva	36
2.2.4 - Transição Defensiva	47
2.2.5 - Esquemas Tácticos Ofensivos	49
2.2.6 - Esquemas Tácticos Defensivos	50
Capítulo III - Planificação Estratégica.....	52
1.Enquadramento teórico da taxonomia dos métodos de treino	53
1.1 – Métodos Gerais de Preparação	55
1.2 – Métodos Específicos de Preparação Geral	55
1.3 – Métodos Específicos de Preparação	56
2.Fatores estruturais dos métodos de treino	57
3.Análise dos métodos de treino utilizados ao longo de um Macro ciclo	60
4.Análise comparativa dos métodos de treino	79
4.1 – Comparação entre os métodos treino utilizados no período competitivo (abordagem à transição do Felipe Gouveia para o Fernando Valente)	79

5. Análise do Microciclo competitivo padrão	83
5.1 – Microciclo padrão.....	86
5.2 – Microciclo com dois momentos competitivos.....	87
Capítulo IV - Planificação Tática	88
1. Planificação para um jogo em casa e fora.....	89
Conclusões.....	91
Referências Bibliografia	93

Índice de Tabelas

Tabela 1 – Equipas Participantes na Ledman LigaPro 2015/2016	19
Tabela 2 – Calendário Competitivo 2015 /2016	20
Tabela 3 – Classificação Final 2015 /2016	21
Tabela 4 – Exercício de preparação geral.....	55
Tabela 5 – Exercícios específicos de preparação geral	55
Tabela 6 – Exercícios específicos de preparação	56
Tabela 7 – Classes de exercícios (adaptado Castelo, 2009)	57
Tabela 8 – Factores estruturais do treino	59
Tabela 9 – Métodos de treino, total em minutos	60
Tabela 10 – Métodos de treino, dimensão vertical	61
Tabela 11 – Exercícios método competitivo	63
Tabela 12 – Exercícios método competitivo	63
Tabela 13 – Exemplo de exercícios método sectorial	66
Tabela 14 – Exemplo de exercícios metaespecializados	67
Tabela 15 – Exemplo exercícios padronizados	68
Tabela 16 – Exemplo exercícios MPB	70
Tabela 17 – Microciclo padrão	86
Tabela 18 – Microciclo com dois momentos competitivos	87

Índice de Gráficos

Gráfico 1 – Percentagem relativa à dimensão vertical	61
Gráfico 2 – Método sectorial em percentagem relativa	65
Gráfico 3 – Número de treinos por microciclo	83
Gráfico 4 – Distinção dos dias de treino	84

Índice de Figuras

Figura 1 – Sistema Tático	26
Figura 2 – Estrutura tática em pressing médio	27
Figura 3 – Avançado a sair na pressão	28
Figura 4 - Zona de Pressão	28
Figura 5 - Saída do lateral na pressão	29
Figura 6 - Médio-ala a sair na pressão	29
Figura 7 - Controlo da profundidade	30
Figura 8 - Adversário sobressão	30
Figura 9 - Subida em bloco, encurtamento defensivo	31
Figura 10 - Pressing baixo	31
Figura 11 - Alinhamento DC	32
Figura 12 - Reajustamento fecho da zona de finalização	32
Figura 13 - Reajustamento defensivo, fecho rápido dos espaços	33
Figura 14 - Encurtamento defensivo, zona baixa	33
Figura 15 - Avançado saída para o ataque	34
Figura 16 – Ala a dar largura	34
Figura 17 – Condução corredor central pelo ala	35
Figura 18 – Condução e passe	35
Figura 19 – Etapa de criação	37
Figura 20 – Saída de bola pelo DC	38
Figura 21 – Bola no lateral	38
Figura 22 – Médio aproxima para receber	39
Figura 23 – Médio na criação	39
Figura 24 – Bola no lateral	40
Figura 25 – Lateral em condução	41
Figura 26 – Ala conduz para o espaço interior	41
Figura 27 – Mobilidade dos médios	42
Figura 28 – Combinação ala e 2º avançado	42
Figura 29 – Avançado próximo da bola a dar referencia	43
Figura 30 – Combinação DC com o 2º avançado	43
Figura 31 – Médio-centro em situação de cruzamento	45

Figura 32 – Ala em situação de cruzamento	45
Figura 33 – Cruzamento, bola fora da linha da área	46
Figura 34 – Situação finalização com o médio-centro	46
Figura 35 – Equilíbrio defensivo	47
Figura 36 – Fecho do corredor central.....	48
Figura 37 – Fecho da zona central em transição.....	48
Figura 38 – Exemplo de canto ofensivo	49
Figura 39 – Exemplo livre lateral ofensivo	49
Figura 40 – Exemplo de canto defensivo	50
Figura 41 – Exemplo livre lateral defensivo.....	51
Figura 42 – Exercício de aperfeiçoamento técnico.....	72
Figura 43 – Exercício padronizado procurando ir estrelecendo uma dinâmica ofensiva	73
Figura 44 – Movimento padronizado dentro da organização ofensiva.....	73
Figura 45 – Exercício padronizado em campo inteiro	74
Figura 46 – Exercício padronizado com finalização	74
Figura 47 – Exercício metaespecializado, rotação dos DC	75
Figura 48 – Exercício competitivo	75
Figura 49 – Prancha frontal	76
Figura 50 – Prancha lateral.....	76
Figura 51 - Isquiotibiais.....	77
Figura 52 – Agachamento a uma perna	77
Figura 53 – Impulsão lateral e frontal.....	77
Figura 54 – Dados do jogo SC vs Gil Vicente, treinador Filipe Gouveia	81
Figura 55 – Dados do jogo SC vs Benfica B, Treinador Fernando Valente.....	82

Introdução

O futebol como desporto moderno, com a dinâmica e as regras que hoje lhe conhecemos inerentes, nasceu no século XIX, em Inglaterra. (Serrado, 2010).

Hoje em dia, o futebol é um dos desportos, ou o desporto mais mediático do mundo, reflectindo-se não só na quantidade de praticantes existentes, mas também pelo número de adeptos.

Sendo este um jogo colectivo, que no qual duas equipas de 11 jogadores numa relação de adversidade – rivalidade desportiva, cooperação com os colegas e oposição aos adversários, lutam incessantemente pela posse de bola, dentro do respeito pelas leis de jogo, com o objetivo de a introduzir o maior numero de vezes na baliza adversaria e evitá-los na sua própria baliza, com vista à obtenção da vitória (Castelo, 2009).

O jogo de futebol é uma modalidade que está em constante evolução apresentando uma estrutura complexa cuja qualidade está dependente da existência de jogadores com qualidades técnicas, tácticas, físicas e psicológicas. Também tendo treinadores com capacidade de liderança, planeamento e organização, procurando incluir todo este conhecimento no processo de treino (Garganta, 1991).

O futebol do ponto de vista profissional têm tido cada vez mais exigências, como refere Tani (2002), as exigências no desporto de alto rendimento têm-se tornado cada vez mais elevadas, especializadas e sofisticadas. Para tal muito contribuiu a maior aplicação dos conhecimentos científicos na prática da modalidade.

Deste modo, não sendo o futebol uma ciência, muito pode beneficiar como a aplicação destes conhecimentos, nomeadamente ao nível da organização e planeamento dos processos de treino e de jogo.

Todo este processo de organização e planeamento do treino, visa a obtenção do mais elevado rendimento dos jogadores e da equipa. De acordo com Proença (2015), o processo de treino fundamenta-se na perspectiva de uma organização desportiva no que diz respeito à sua prática, tendo que ser entendida como um processo e não um estado. Deste modo e segundo o mesmo autor, organizar é retirar o carácter casuístico ao processo de treino, substituindo-o por uma sistematização e ordenamento prévio. E planejar é definir objetivos, é programar a intervenção provável, inventariar e mobilizar os meios necessários e estabelecer as formas de regulação ou mecanismos de controlo, dando forma e transmitindo conteúdo à organização.

Perante este pressuposto, o treinador como responsável de todo o processo de treino, torna-se um elemento indispensável, pois é ele que vai definir quais os exercícios a aplicar como os realizar e que sentindo evolutivo devem seguir. Logo o treino deve ser constituído por um conjunto de factores que se interligam e que são organizados em função de um objetivo – elevar o rendimento dos jogadores e da equipa (Garganta,1991).

O jogo acaba por reflectir, tudo o que é trabalhado através do treino, a forma como a equipa está organizada se mais ou menos elaborada, visível na forma como os jogadores se colocam em campo e como se movimentam para resolver problemas que ocorrem das situações estruturais do jogo (Quina, 2001).

Este trabalho tem como objetivo realizar uma análise sobre todo o processo de treino desenvolvido ao longo da época desportiva 2015/2016 na equipa do Santa Clara Açores, Futebol – SAD. Sendo esta uma época desportiva que tivemos três treinadores no comando da equipa, irei dar mais ênfase ao treinador que esteve mais tempo a orientar a equipa, sendo este o treinador Fernando Valente, que esteve no comando da equipa em 21 jogos e 93 sessões de treino. Todo este trabalho tem por base a taxonomia de classificações de exercícios de treino para o futebol desenvolvida por Castelo (2009).

Capitulo I - Análise contextual do Relatório de Estágio

1.Caracterização geral do clube Santa Clara Açores, Futebol – SAD



O “Clube Desportivo Santa Clara” (CDSC) nasceu num bairro a poente da cidade de Ponta Delgada, mas rapidamente se tornou num clube da ilha de São Miguel. Com mérito, atingiu a responsabilidade de ser o clube mais representativo da Região Autónoma dos Açores.

O CDSC, por todo o seu percurso, passou a ser um clube com grandes responsabilidades na sociedade desportiva e na vida social da comunidade micaelense e açoriana. Fundado em 1927, legítimo portador da herança do património desportivo do “Santa Clara Foot-ball Club”, cuja primeira aparição dista de Outubro de 1922, o Clube Desportivo Santa Clara é o clube açoriano com melhor palmarés no futebol português e o único até hoje a participar em campeonatos profissionais (Cabral, 2011).

O primeiro emblema, era um leão em cima de uma bola, depois mudou para o emblema mais conhecido pela maioria dos açorianos, quando passou a ser Delegação do Sport Lisboa e Benfica, no fim da década de 50. Em 2011, foi adoptado o emblema da Sociedade Anónima Desportiva para o Futebol Profissional do CDSC, passando agora a ser designado, Santa Clara Açores – Futebol, SAD (Cabral, 2011).

O Clube Desportivo Santa Clara, é possuidor de um rico palmarés que são o pilar da sua brilhante história. Após a sua fundação a conquista de muitas provas desportivas fortaleceu e credibilizou o trajecto vencedor do “Santa Clara”. É o clube com mais campeonatos distritais da ilha de São Miguel, 27 no total, 3 vezes vencedor do Torneio Açoriano de classificação à Taça de Portugal, 3 vezes vencedor da Taça dos Campões Açorianos, vencedor da primeira edição da Série Açores da 3ª Divisão Nacional. Na época de 1997/1998, o CDSC disputou a fase final da 2ª Divisão, em que se sagrou campeão e em 2000/2001 foi campeão da II Liga Portuguesa de Futebol Profissional.

O CDSC esteve três vezes no escalão maior do futebol nacional, na época 1999/2000, o clube fez a sua estreia na I Liga, sendo logo apadrinhado pelo Sporting Clube de

Portugal, num jogo em que acabou com um empate a 2. Mas no final dessa temporada o clube ficou em último lugar, tendo sido despromovido para a II liga. As outras duas experiências ocorreram nas épocas de 2001/2002 e 2002/2003 em que no final desta ultima a equipa foi relegada para a II Liga onde se mantem desde então.

2.Caracterização da equipa e estruturas de apoio

2.1 - Equipa Técnica

Na realização deste relatório foquei-me na equipa técnica que esteve mais jogos à frente da equipa, neste caso esta foi equipa técnica liderada pelo treinador Fernando Valente (FV), que esteve um total de 21 jornadas.

A equipa técnica era constituída por quatro treinadores. Um treinador principal, um treinador adjunto responsável pela preparação física da equipa, um treinador adjunto responsável pelo treino dos guarda-redes e um treinador adjunto responsável pela área de observação e análise do jogo.

2.2 – Plantel

O plantel do Santa Clara Açores, Futebol – SAD, ao longo da época desportiva 2015/2016 contou com um total de trinta e cinco jogadores, sendo que ao longo da época o plantel foi sofrendo algumas oscilações devido ao mercado de transferências, mais propriamente no mercado de inverno, em que houve a saída de quatro jogadores e a entrada de cinco elementos. Dos nove jogadores provenientes da formação três integraram o plantel a tempo inteiro, os restantes seis participaram em períodos específicos da temporada, por exemplo, nas férias escolares treinavam com a equipa principal e participaram em jogos oficiais a contar para a Taça de São Miguel, prova organizada pela Associação de Futebol de Ponta Delgada.

2.3 - Estruturas de Apoio

Existe todo um staff de apoio à equipa, que tem como seu líder o director-geral, ainda conta um médico, um fisioterapeuta, um massagista e dois técnicos de equipamentos que também tem a função de motoristas. Todo este universo resulta num total de 6 pessoas, que realizam todo o seu trabalho em articulação e com a supervisão do director-geral.

3.Contexto competitivo

No panorama nacional a liga LedmanPro, que corresponde à II Liga de futebol, é constituída por 24 equipas, em que 5 destas são equipas B (SL Benfica, Sporting CP, FC Porto, SC Braga e VSC de Guimarães).

Em função do reajustamento da II Liga, ficou definido que apenas duas equipas teriam acesso à promoção ao escalão maior do futebol português e que cinco equipas iriam ser despromovidas para a divisão abaixo, o Campeonato de Portugal Prio.

Seguidamente apresento a tabela onde se encontram as 24 equipas que disputaram a Ledman LigaPro, bem como o calendário competitivo e a classificação final (após disputadas a 46ª jornadas)

 Ledman LigaPro 2015/2016	
 Atlético Clube de Portugal	 Sporting Clube Farense
 Académico de Viseu Futebol Clube	 Clube Desportivo Feirense
 Clube Desportivo das Aves, Futebol SAD	 Clube Oriental de Lisboa
 Santa Clara Açores Futebol, SAD	 Gil Vicente Futebol Clube
 Grupo Desportivo de Chaves	 Futebol Clube de Penafiel
 Futebol Clube Famalicão	 Portimonense Sporting Clube
 Futebol Clube do Porto	 Sport Lisboa e Benfica
 Sport Clube de Freamunde	 Sporting Clube de Portugal
 Sporting Clube Olhanense	 Sporting Clube da Covilhã
 Leixões Sport Club	 Sporting Clube de Braga
 Clube Desportivo de Mafra	 Vitória Sport Clube
 União Desportiva Oliveirense	 Varzim Sport Clube

Tabela 1 – Equipas Participantes na Ledman LigaPro 2015/2016

Calendário Competitivo					
1º Volta			2º Volta		
Jornada	Jogo		Jornada	Jogo	
1º	Guimarães B x Santa Clara	0-1	24º	Santa Clara x Guimarães B	2-0
2º	Santa Clara x Porto B	1-2	25º	Porto B x Santa Clara	4-2
3º	Oliveirense x Santa Clara	1-2	26º	Santa Clara x Oliveirense	0-0
4º	Santa Clara x Ac. Viseu	0-1	27º	Ac. Viseu x Santa Clara	1-0
5º	Desp. Aves x Santa Clara	1-3	28º	Santa Clara x Desp. Aves	1-2
6º	Santa Clara x Gil Vicente	0-2	29º	Gil Vicente x Santa Clara	2-2
7º	Desp. Chaves x Santa Clara	1-0	30º	Santa Clara x Desp. Chaves	2-2
8º	Santa Clara x Farense	2-0	31º	Farense x Santa Clara	0-1
9º	Mafra x Santa Clara	0-0	32º	Santa Clara x Mafra	1-0
10º	Santa Clara x Sp. Covilhã	2-2	33º	Sp. Covilhã x Santa Clara	1-0
11º	Portimonense x Santa Clara	1-0	34º	Santa Clara x Portimonense	1-1
12º	Santa Clara x Sporting B	2-3	35º	Sporting B x Santa Clara	2-1
13º	Feirense x Santa Clara	1-0	36º	Santa Clara x Feirense	0-0
14º	Oriental x Santa Clara	2-0	37º	Santa Clara x Oriental	2-2
15º	Santa Clara x Benfica B	2-0	38º	Benfica B x Santa Clara	0-0
16º	Famalicão x Santa Clara	2-0	39º	Santa Clara x Famalicão	1-0
17º	Santa Clara x Leixões	2-0	40º	Leixões x Santa Clara	2-2
18º	Freamunde x Santa Clara	2-1	41º	Santa Clara x Freamunde	2-1
19º	Santa Clara x Penafiel	3-2	42º	Penafiel x Santa Clara	2-1
20º	Varzim x Santa Clara	1-1	43º	Santa Clara x Varzim	2-0
21º	Santa Clara x Atlético	2-2	44º	Atlético x Santa Clara	0-1
22º	Braga B x Santa Clara	2-0	45º	Santa Clara x Braga B	1-0
23º	Olhanense x Santa Clara	1-0	46º	Olhanense X Santa Clara	0-1

Tabela 2 – Calendário Competitivo 2015 /2016

Classificação Final									
Posição	Clube	Jogos	V	E	D	GM	GS	DG	Pts
1º	Porto B	46	26	8	12	84	52	+32	86
2º	Chaves	46	21	18	7	60	39	+21	81
3º	Feirense	46	21	15	10	55	38	+17	78
4º	Portimonense	46	20	18	8	57	45	+12	78
5º	Freamunde	46	20	14	12	52	36	+16	74
6º	Famalicão	46	18	18	10	64	51	+13	72
7º	Olhanense	46	19	12	15	42	39	+3	69
8º	Desp. Aves	46	19	10	17	58	48	+10	67
9º	Varzim	46	17	14	15	51	48	+3	65
10º	Sporting B	46	18	11	17	61	59	+2	65
11º	Gil Vicente	46	16	14	15	58	56	+2	62
12º	Penafiel	46	13	22	11	49	46	+3	61
13º	V. Guimarães B	46	16	12	18	60	67	-7	60
14º	Sp. Covilhã	46	13	19	14	45	48	-3	58
15º	Braga B	46	15	12	19	47	54	-7	57
16º	Santa Clara	46	15	12	19	49	52	-3	57
17º	Ac. Viseu	46	13	17	16	46	60	-14	56
18º	Leixões	46	14	13	19	45	56	-11	55
19º	Benfica B	46	15	10	21	59	64	-5	55
20º	Farense	46	15	11	20	49	56	-7	54
21º	Mafra	46	12	18	16	37	40	-3	54
22º	Atlético CP	46	12	15	19	49	56	-7	51
23º	Oriental	46	9	14	23	47	67	-20	41
24º	Oliveirense	46	6	11	29	42	89	-47	29

Tabela 3 – Classificação Final 2015 /2016

Como presente na tabela acima, podemos verificar que terminamos em 16º lugar, com 57 pontos, o que, corresponde a 15 vitórias, 12 empates e 19 derrotas.

As equipas que subiram de divisão foram o Desportivo de Chaves e o Feirense, que terminaram em 2º e 3º respectivamente, mas o campeão da liga foi o FC Porto B, que segundo o regulamento da LPFP define:

- “ Independentemente da classificação obtida por uma equipa B, esta nunca poderá ascender à I Liga, podendo no entanto descer de divisão, quando a sua classificação desportiva assim o determine.”

As equipas que desceram de divisão foram o Farense, Mafra, Atlético CP, Oriental e a Oliveirense. Este alargado número de equipas relegadas devem-se ao número de redução de equipas a competir na época 2016/2017, que será de 22 equipas.

Capítulo II - Planificação Conceptual

1. Enquadramento Conceptual

Nos Jogos Desportivos Colectivos, as equipas disputam objetivos comuns, lutando para gerir em proveito próprio, o tempo e espaço, através da realização de tarefas de sinal contrário (ataque *versus* defesa) (Garganta, 2006).

Deste modo, o futebol como desporto colectivo que é, caracteriza-se como um jogo que opõe duas equipas formadas por 11 jogadores num espaço claramente definido, numa luta incessante pela conquista da bola com a finalidade de a introduzir o maior número de vezes possível na baliza adversaria e evitar que esta entre na sua própria baliza (Castelo, 1996).

Quando uma equipa está num contexto competitivo de alto rendimento, na disputa de um campeonato ou taça, em que o objetivo é a vitória ou as vitórias obtidas e o lugar obtido na respetiva classificação geral (Teodurescu, 1994).

Isto leva a que haja um planeamento que possa servir de orientação ao longo de todo a época desportiva.

Para Oliveira (2005), a planificação ou planeamento desportivo é um processo que analisa, define e sistematiza as diferentes operações inerentes á continuação e desenvolvimento dos praticantes ou das equipas, ou seja, organiza estas operações em função dos objetivos (a curta, média ou longa distância) tomando as decisões que visem o máximo de eficiência e funcionalidade das mesmas. A planificação desportiva fornece um guia de acção na organização com vista a facilitar o alcance dos objetivos que consistem em: (1) fomentar projectos de acção, que visam direccionar e melhorar o trabalho do treinador; (2) orientar a prática numa direccionalidade, através da sistematização do treino, procurando potencializar as qualidades do jogador e do modelo de jogo a evidenciar pela equipa; (3) avaliação do que foi realizado, análise do processo de evolução dos jogadores e da organização da equipa; (4) concretização dos objetivos intermédios, servindo meta, podendo depois redefinir novos objetivos (Castelo, 2015).

Desta forma, Bompa (2001), refere que a criação de uma planificação anual é uma ferramenta que regula o treino, que é baseado no conceito da periodização. Para o mesmo autor, a periodização é um dos mais importantes conceitos do planeamento do treino.

Percebemos então que estruturando a época em períodos, ou em ciclos de treino, com objetivos e características específicas, é importante para realizar um bom planeamento (Garganta, 1991).

Para Castelo (2003) a planificação desportiva divide-se em três níveis, sendo estes: planificação conceptual, estratégica e tática. Para o mesmo autor, a planificação conceptual caracteriza-se pela construção do modelo de jogo da equipa, tendo por base a ideia de jogo do treinador, análise aos jogadores que integram a equipa e por fim a avaliação das capacidades que apresentam e evolução que poderão ter no futuro. Deste modo, o mesmo autor diz-nos que, a planificação conceptual é definida pelo estabelecimento de linhas gerais e específicas que procuram direccionar e orientar o caminho a seguir. O principal objetivo deste tipo de planificação agrupa-se na “construção de um modelo de organização eficaz do jogo da equipa” na criação de um caminho orientado para a concretização desse modelo de jogo (Castelo, 2009).

Sendo assim, a planificação conceptual, é potencializada e exprimida de forma mais específica no modelo de jogo (Castelo, 2009).

Sucintamente a planificação conceptual efectua uma avaliação do percurso da equipa realizado na época anterior, procurando logo de seguida, definir o objetivo para a época seguinte. Visa a melhoria das respostas táticas de cada jogador, face aos problemas que lhes vão sendo apresentados em situações de jogo e de treino, aumenta a responsabilidade e motivação dos jogadores e procura também uma melhoria da comunicação entre jogador e treinador, levando à criação dos exercícios de treino, tendo como sustentabilidade os níveis de rendimento dos jogadores e da organização da equipa, tornando-se um meio essencial para atingir um modelo de organização de jogo eficiente (Castelo, 1996).

Para Castelo (1996) dentro do domínio científico, um modelo é *“uma representação simplificada, sob a forma mais ou menos abstracta (se possível matematizada), de uma ou várias relações que reúne os elementos de um sistema. Um modelo cria uma rede de interligações entre as unidades de um conjunto, simulando a realidade, ou parte dos aspectos dessa realidade que corresponde à pertinência do ponto de vista adoptado”*.

Modelar o jogo de futebol é articular um conjunto de ideias relativas a comportamentos individuais e colectivos e adaptá-los a um determinado contexto. Tendo em conta a essência tática do jogo, onde prevalecem variadas relações de cooperação e oposição, quer no ataque como na defesa, desta forma, é fundamental que o treinador seja capaz de sistematizar as suas ideias de jogo, no sentido de incutir uma linguagem comum no seio da equipa (Azevedo, 2011).

Segundo Garganta (1997), modelo de jogo é um esquema teórico construído, que pretende reproduzir o conjunto de comportamentos típicos, regras da acção e de gestão do jogo, quer do ponto de vista ofensivo, como defensivo, que advém dos constrangimentos estruturais, funcionais e regulamentares colocados pelo próprio jogo.

Dias (2014) diz-nos que o modelo de jogo é a “*fotografia da realidade que queremos modelar*”. E que deve conter todas as fases do jogo: organização ofensiva, organização defensiva, transição ofensiva, transição defensiva e esquemas tácticos. E que os Macro e Subprincípios são aquilo que vai servir de orientação para o desenvolvimento de todo o processo que “*irá culminar com o concretizar de jogar pretendido.*”

2. Modelo de Jogo do SC

No seu livro Oliveira (2006) refere que Mourinho acredita que ter um modelo de jogo bem definido é fundamental, porque o que de mais forte que uma equipa pode ter é jogar como equipa, logo é fundamental que exista organização, sabendo o que fazer em todos os momentos do jogo. O mesmo autor citando Mourinho “*tudo isto só é possível com tempo, com trabalho e com qualidade. Porque uma coisa é os jogadores perceberem e tentarem fazer aquilo que eu quero e outra coisa é conseguirem fazê-lo enquanto equipa e isso demora tempo.*”

Ou seja, podemos perceber Modelo de Jogo de cada equipa é desenvolvido através da ideia que cada treinador tem sobre o jogo e do que pretende que os seus jogadores possam e tenham capacidade de fazer.

- Organização Defensiva – comportamentos adoptados pela equipa quando não tem a posse de bola, em que o objectivo é a protecção da baliza e recuperação da bola.
- Transição Ofensiva – comportamentos assumidos pelos jogadores, logo a seguir à recuperação da bola.
- Organização Ofensiva – comportamentos adoptados pela equipa quando esta tem a posse de bola, em que o objectivo é a construção de jogo ofensivo.
- Transição Defensiva – comportamentos assumidos pelos jogadores logo a seguir à perda de bola.
- Esquemas Tácticos Ofensivos/Defensivos – comportamentos adoptados pela equipa em situação de bola parada.

É essencial referir que, apesar de ser feita esta divisão, nós entendemos o jogo como um todo em que estes momentos encontram-se extremamente interligados.

2.1 - Sistema Tático

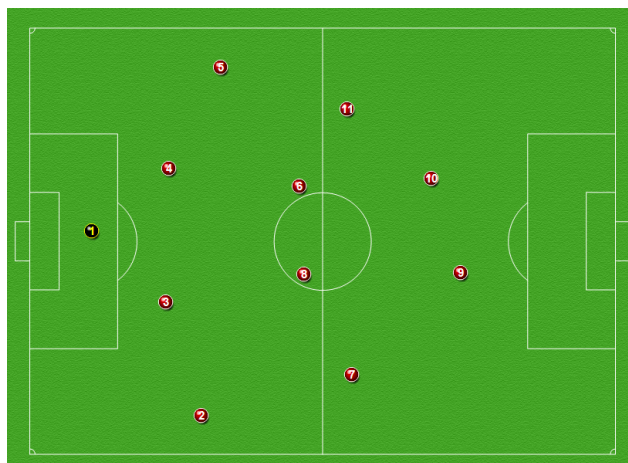


Figura 1 – Sistema Tático

2.2 - Momentos do Jogo

2.2.1 - Organização Defensiva

O nosso momento de organização defensiva, tem como objectivo condicionar a acção ofensiva da equipa adversária de modo a que este cometa erros, que nos permita a recuperação da bola. Para que tal ocorra, usamos o método defensivo, defesa em zona pressionante.

Assim, pretendemos que haja uma ocupação racional dos espaços, reajustando o seu preenchimento em função da bola, tendo sempre como prioridade o fecho do espaço interior. Deste modo, procuramos ajustarmo-nos de modo a que o adversário leve sempre a bola para os corredores laterais, onde aí nós exercemos uma maior pressão, com o intuito de recuperar a posse de bola.

Princípios Fundamentais:

No momento da perda da posse, reagimos rapidamente à perda. Isto significa que os jogadores mais próximos do centro do jogo, tem como obrigação exercerem uma pressão imediata ao portador da bola, para evitar que exista uma transição ofensiva.

No caso de não conseguirmos uma recuperação imediata da bola, procuramos que o jogo do adversário seja condicionado, procurando tirar linhas de passe. Neste momento a equipa procura organizar-se defensivamente, procurando o reagrupamento defensivo,

em que passamos de estar numa posição “aberta” para uma posição “fechada” (concentração).

Para um melhor entendimento deste momento, definimos dois sub-momentos na nossa organização defensiva, o primeiro sub-momento é o pressing médio e o segundo sub-momento é o pressing baixo.

2.2.1.1 – Pressing Médio

Este sub-momento tem como objectivo condicionar a criação de jogo do adversário, com o intuito de recuperar a posse de bola. Esta é uma fase em que se pretende que os sectores estejam próximos, compactos e fechando o espaço interior. O nosso bloco é definido por duas linhas de quatro e uma de dois jogadores, que se encontram à frente destas linhas.

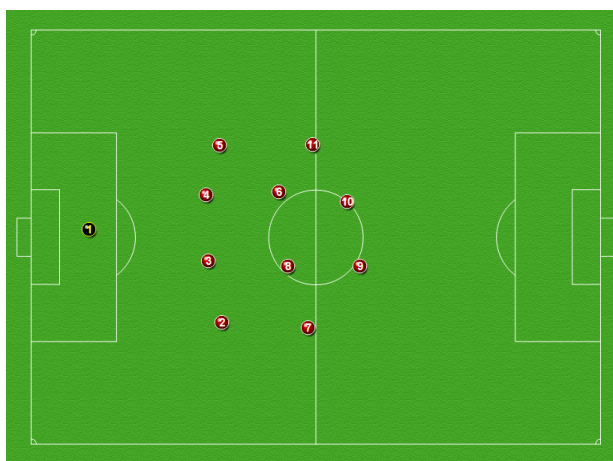


Figura 2 – Estrutura tática em pressing médio

Comportamentos táticos a efectuar:

- Os Avançados têm o papel de orientar o jogo do adversário para os corredores laterais, em que o avançado do lado da bola sai na pressão, de dentro para fora, condicionando a posse de bola do adversário para o corredor lateral. O outro avançado fecha o espaço central, ocupando a zona do médio-defensivo adversário, impedindo que estes joguem no espaço interior e que lhes possibilite sair da zona de pressão.

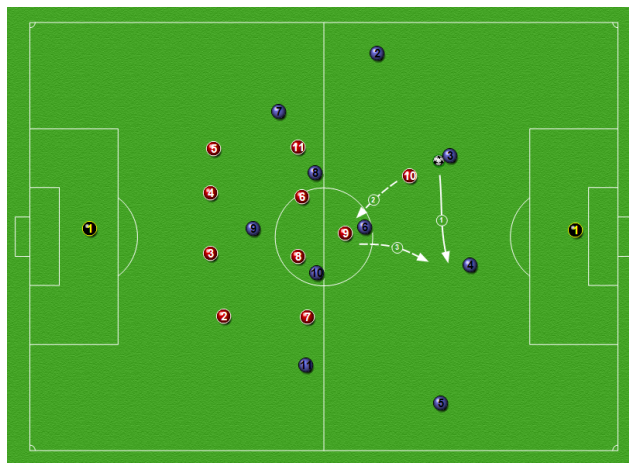


Figura 3 – Avançado a sair na pressão

- A bola quando é jogada num dos corredores laterais, a equipa tem que “bascular”, fechando o corredor central e o defesa – lateral oposto deve estar alinhado com os defesas-centrais, o médio-ala oposto deve fechar no corredor central, procurando estar na mesma linha do médio-defensivo. A pressão é efectuada pelo defesa-lateral, médio-ala e médio-centro do lado da bola.



Figura 4 - Zona de Pressão

- Se a bola for colocada numa zona abaixo da linha média, deve sair na pressão o elemento que está mais perto da bola, neste caso, defesa – lateral e o médio-ala dá cobertura.

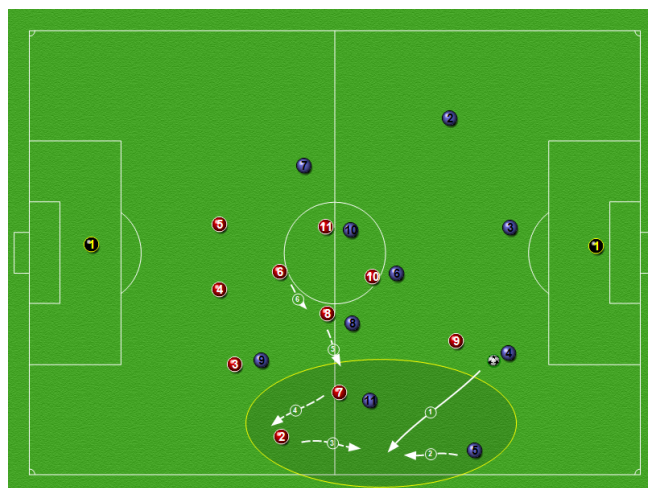


Figura 5 - Saída do lateral na pressão

- Se a bola for colocada acima da linha média, sai na pressão o elemento mais próximo neste caso o médio-ala e do defesa-lateral procura encurtar o espaço, e o médio-defensivo fica com a responsabilidade de controlar o espaço interior.

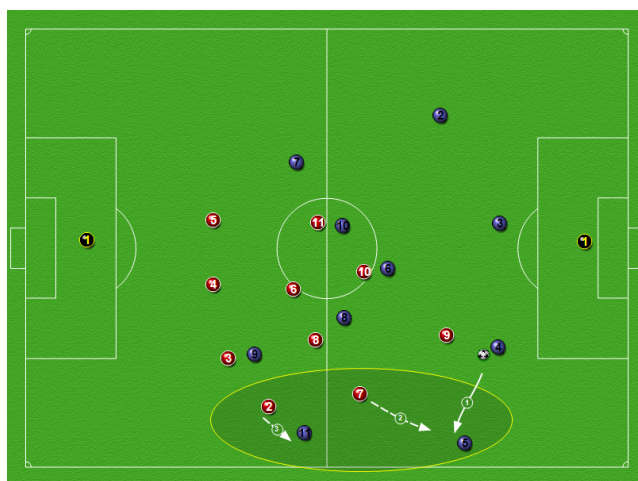


Figura 6 - Médio-ala a sair na pressão

- Caso o jogador adversário esteja no corredor central e receba a bola sem pressão e com a bola controlada (bola descoberta), os defesas-centrais e o defesa-lateral do lado oposto devem recuar, controlando o espaço e a profundidade. O defesa-lateral do lado que veio a bola, deve recuar um pouco, não perdendo de vista o adversário mais próximo, mas não permitindo que haja espaço nas suas costas.

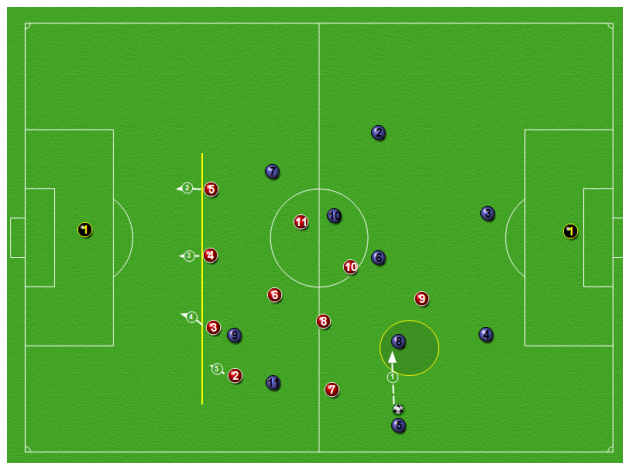


Figura 7 - Controlo da profundidade

- Quando o jogador adversário recebe a bola e está sob pressão, a linha defensiva mantém-se compacta e alinhada.



Figura 8 - Adversário sobre pressão

- Sempre que é efectuado um passo recuado pelo adversário, a equipa sobe em bloco até ao momento em que o jogador adversário tem a bola controlada. Cabe ao defesa-central e ao defesa-lateral do lado oposto à bola, realizar o controlo da profundidade defensiva. Com este comportamento pretende-se que seja reduzido o espaço da equipa, desde o bloco defensivo até ao jogador que saí ao adversário, portador da bola. Ponto-chave deste comportamento, reduzir o espaço entrelinhas, com o objectivo de retirar o espaço de jogo à equipa adversária.



Figura 9 - Subida em bloco, encurtamento defensivo

2.2.1.2 - Pressing Baixo

Este é um sub-momento em que a equipa encontra-se compacta, procurando ter os sectores juntos, reduzindo ao máximo o espaço entrelinhas, em que a equipa deve estar sempre orientada para o fecho do espaço interior, ocupando densamente o corredor central, em que temos como principal objectivo evitar situações de finalização do adversário, protegendo a zona de finalização, procurando conduzir o adversário para o corredor lateral, para podermos executar a pressão, com o intuito de recuperar a bola.

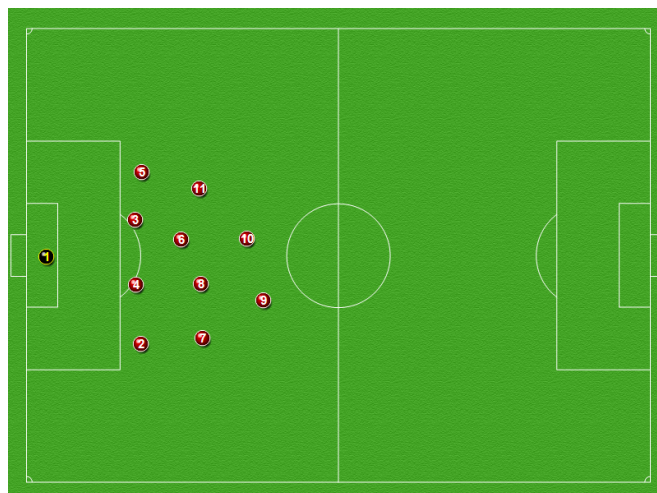


Figura 10 -Pressing baixo

Comportamentos tácticos a efectuar:

- Quando o adversário passa a linha da área, a linha defensiva alinha-se pelo defesa-central (DC) do lado da bola, procurando uma ocupação em que possa estar a ver a bola e o adversário.

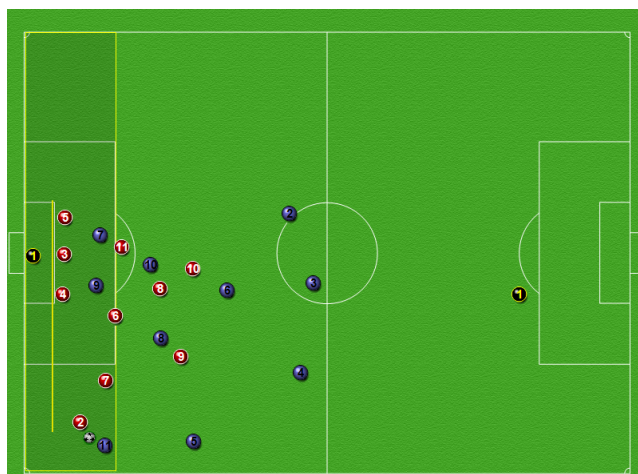


Figura 11 - Alinhamento DC

- Quando o jogador adversário se encontra num dos corredores, com a possibilidade de cruzamento ou de arriscar no um contra um, é importante que existam reajustamentos. O médio-ala do lado da bola desce no terreno e tem que dar cobertura ao defesa-lateral, os defesas-centrais e o defesa-lateral do lado oposto fecham a zona de finalização, o médio-ala do lado oposto tem que dar cobertura na entrada da área.

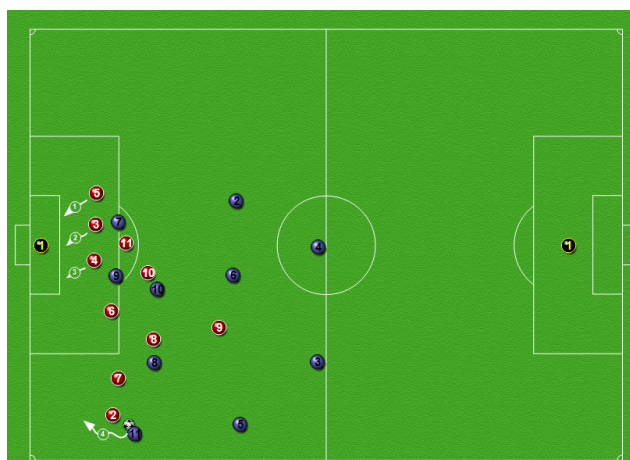


Figura 12 - Reajustamento fecho da zona de finalização

- Quando a circulação de bola é realizada rapidamente, o defesa-central do lado da bola deve ir fechar o espaço próximo do defesa-lateral, o médio-centro ocupa a posição deste, entrando no alinhamento defensivo, havendo de seguida um reajustamento das posições pelos restantes jogadores.

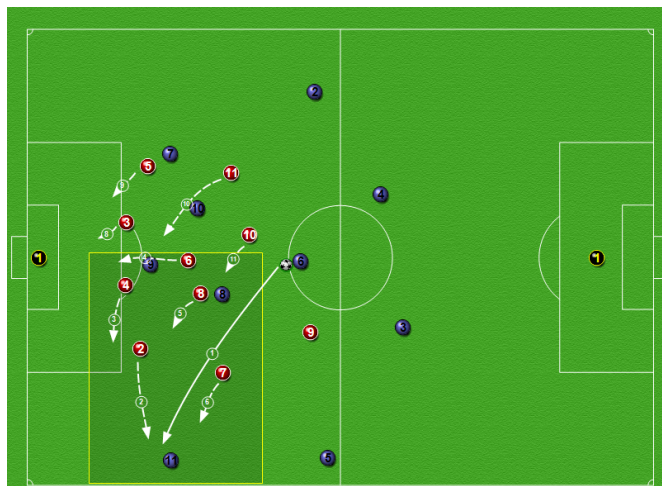


Figura 13 - Reajustamento defensivo, fecho rápido dos espaços

- Quando a equipa se encontra numa zona baixa do terreno e o portador da bola faz um passe atrasado, a equipa procura encurtar o espaço, até que o adversário para quem a bola foi passada ficar com a mesma controlada. Neste momento pretende-se que os jogadores não abram espaço entrelinhas, orientando-se sempre para a bola, nunca perdendo o adversário mais próximo de vista.

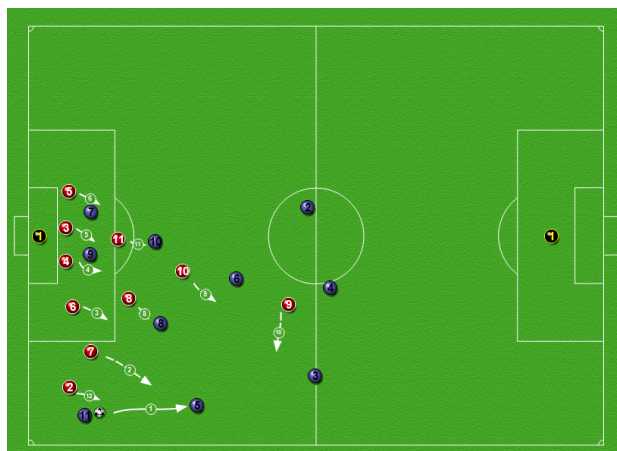


Figura 14 - Encurtamento defensivo, zona baixa

2.2.2 - Transição Ofensiva

Momento logo após a recuperação da bola, em que temos como principal objectivo, aproveitar, caso exista, a desorganização defensiva da equipa adversária.

Princípios Fundamentais:

Logo após a recuperação da bola, temos como princípio fundamental, retirar a bola da zona de pressão, caso exista. Para que tal ocorra, é necessário que:

- O Avançado serve como referência ofensiva, na profundidade.

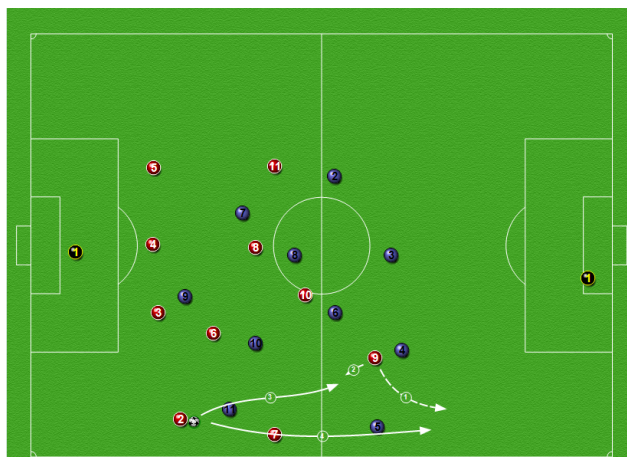


Figura 15 - Avançado saída para o ataque

- O Ala mais afastado da bola começa a dar largura.

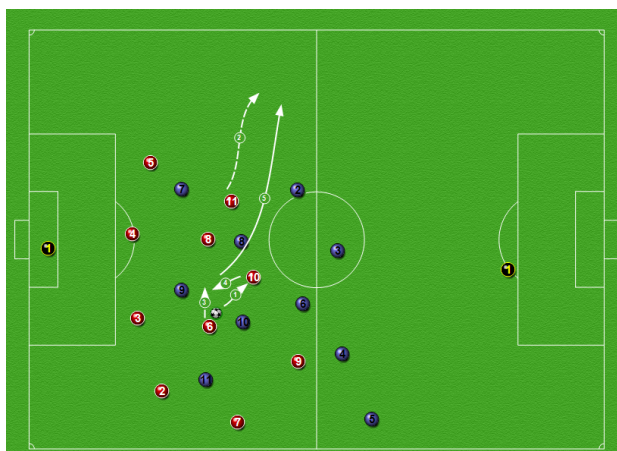


Figura 16 – Ala a dar largura

- Bola no Ala mais próximo da bola, conduz para dentro.

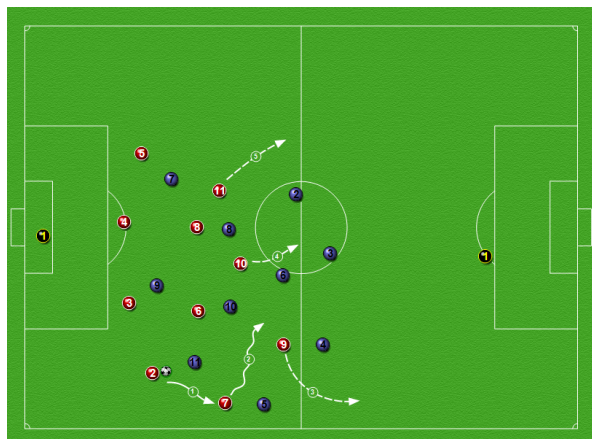


Figura 17 – Condução corredor central pelo ala

- Recuperador de bola conduz até fixar o adversário e depois passa ao colega em apoio em progressão ofensiva.

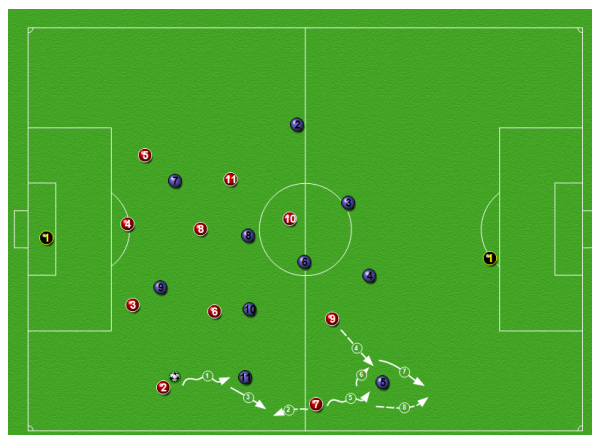


Figura 18 – Condução e passe

2.2.3 - Organização Ofensiva

O nosso momento de organização ofensiva, tem como objectivo, realizar uma circulação de bola eficaz e segura, procurando desequilibrar o adversário, com o objectivo de criar situações de finalização que resultem em golo.

Princípios Fundamentais:

Procuramos que o nosso jogo se baseie em dois ideais fundamentais: jogo apoiado e mobilidade.

Para que isto ocorra é essencial:

- Circulação de bola inteligente, rápida e objectiva, realizada através de passes curtos e tensos, receções orientadas, de preferência a dois toques (receção + passe)
- Criação permanente de linhas de passe, privilegiando o “desenho” de losangos entre os jogadores, procurando a referencia vertical, bem como dois apoios laterais ou diagonais dependendo da movimentação.
- Amplitude e Profundidade no processo ofensivo, de modo, a que possamos aproveitar o espaço entre-linhas. Amplitude, na busca que os nossos Alas estejam abertos de forma orientada, para que depois possam definir na busca do espaço interior ou no ganho da profundidade junto à linha. Profundidade, procurando a referência do Avançado mais próximo da bola ou na procura do espaço do 2º Avançado.

2.2.3.1 – Etapa de Construção

Esta etapa do processo ofensivo tem como principais intervenientes o guarda-redes, os defesas e os médios. E fundamenta-se principalmente na construção, com o objectivo de progressão no terreno de jogo, procurando a superação das linhas defensivas da equipa adversária.

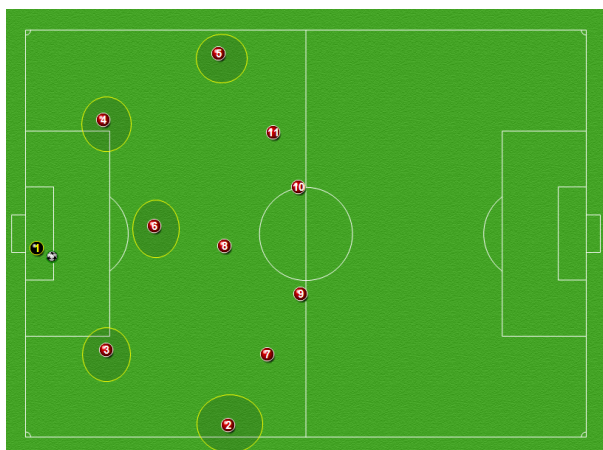


Figura 19 – Etapa de criação

Princípios Fundamentais:

- Pontapé de baliza, executada pelo guarda-redes, procura envolver preferencialmente os defesas-centrais, os laterais ou o médio defensivo. Em que procuramos sair de forma curta, procurando colocar os defesas-centrais abertos, os laterais em largura e o médio-defensivo a dar a referência vertical.
- Procuramos sempre uma saída em segurança, em que o risco deve ser o mínimo, não passando a bola para um colega que corra o risco de sofrer uma forte pressão. As acções são colectivas, saindo a dois ou três toques, caso exista condução de bola, deve ser realizada até que o adversário entre o seu raio de acção de seguida passando para o colega livre.

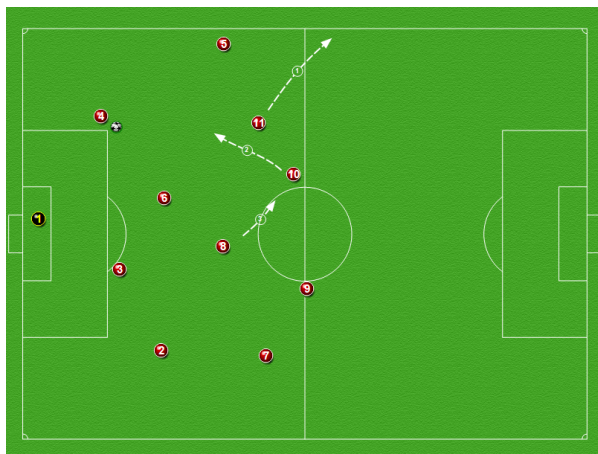


Figura 20 – Saída de bola pelo DC

- Quando a bola é colocada no defesa-central, o lateral continua a dar largura, o médio-ala do lado da bola, que se encontra num espaço interior, movimenta-se para procurar a profundidade no corredor lateral. O avançado do lado da bola aproxima-se para ser referência no passe vertical e o médio-centro desloca-se para o espaço deixado pelo avançado para receber o passe longo.

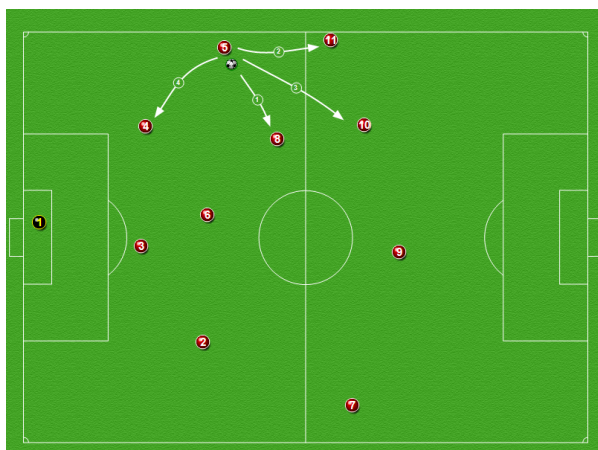


Figura 21 – Bola no lateral

- Quando a bola é colocada no lateral, o ala do lado da bola orienta-se de costas para a linha lateral, para poder olhar para a bola e ter uma noção posicional do seu adversário, em caso deste, receber a bola pode voltar a combinar com o lateral ou com o médio de aproximação. Se tiver espaço, deve progredir no terreno atacando o espaço interior, procurando combinar com uma referência vertical, para que depois este procure uma combinação exterior.

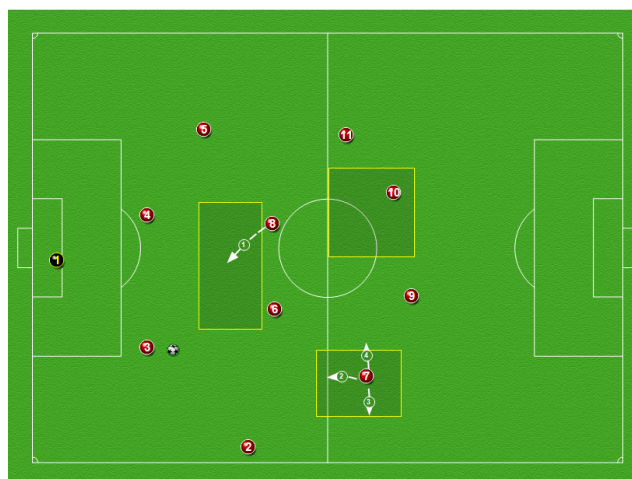


Figura 22 – Médio aproxima para receber

- Quando a bola está no defesa-central, o lateral do lado da bola procura dar o máximo de largura, para que possa abrir espaço para ala que se encontra num espaço interior. O médio-centro também pode vir combinar de forma curta para depois poder ir explorar o espaço mais à frente. O outro espaço que se procura explorar é o espaço do 2º avançado (o mais afastado da bola) que se encontra entre o defesa-central e o lateral adversário.

Neste local, é fundamental, conseguir uma boa manutenção da bola, procurando circular a bola na busca da procura dos espaços para depois poder explorá-los através do passe.

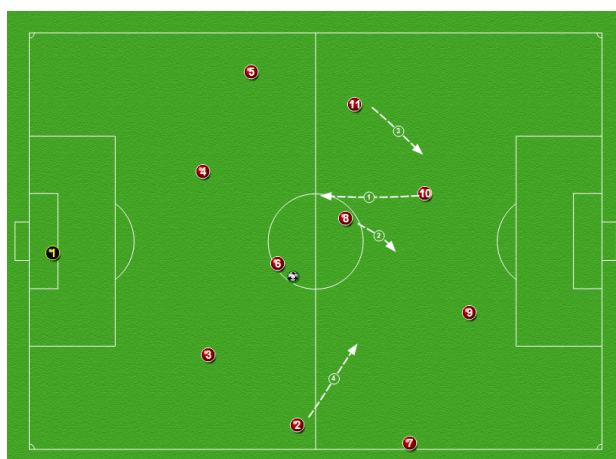


Figura 23 – Médio na criação

- Quando é o médio a iniciar o processo de construção, não se pretende que os defesas-centrais estejam muito abertos, pois é importante manter o equilíbrio defensivo. O lateral mais próximo do médio, se tiver espaço pode procurar o

espaço interior, procurando abrir espaço para o ala que está na largura. O avançado procura ser a referência vertical, para combinar por dentro ou por fora. O 2º procura baixar, para arrastar a marcação, enquanto o ala mais afastado da bola procura o movimento na diagonal.

2.2.3.2 – Etapa de Criação

A etapa de criação tem como objectivo, explorar os espaços existentes na organização defensiva da equipa adversaria e a criação desses espaços deve-se essencialmente à qualidade que é posta na circulação de bola na etapa de construção. Esta é uma etapa que tem como principais intervenientes, os laterais, os médios-centros, os alas e os avançados.

Princípios Fundamentais:

- Velocidade na circulação de bola, qualidade de passe, executar de forma tensa e direccionada, qualidade na recepção, sempre de forma orientada, constantes trocas posicionais.
- Jogo com grande mobilidade ofensiva, procurando uma constante alternativa entre o jogo interior e exterior, com combinações que variem entre o passe curto e longo.
- Trocas posicionais entre o ala e o médio centro, na procura de espaço, tendo como cobertura ofensiva o lateral e referencia ofensiva o dois avançados. Procurar manter sempre o equilíbrio sem perder dinâmica ofensiva.

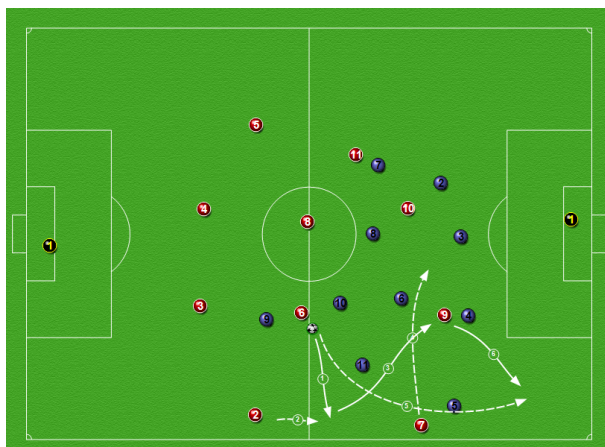


Figura 24 – Bola no lateral

- Movimento do lateral que passa para o avançado, no momento que este recebe o ala procura o espaço interior procurando que o médio-centro faça o movimento exterior para receber o passe.

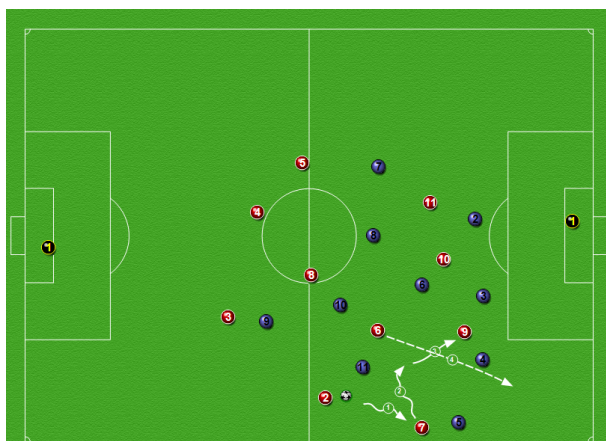


Figura 25 – Lateral em condução

- Lateral conduz a bola em direcção da linha lateral, o ala que se encontra ao encontro “rouba” a bola e conduz para o espaço interior, passa para o avançado que recebe o apoio frontal do médio-centro.

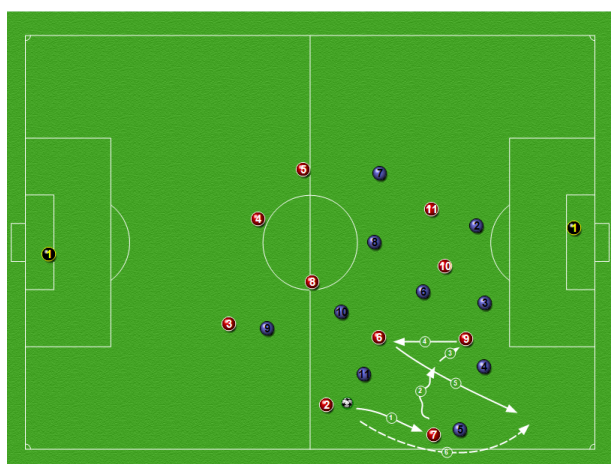


Figura 26 – Ala conduz para o espaço interior

- O ala conduz a bola para o espaço interior, passa para o avançado que recebe o apoio frontal do médio-centro, que coloca no espaço onde o lateral deve aparecer para cruzar.

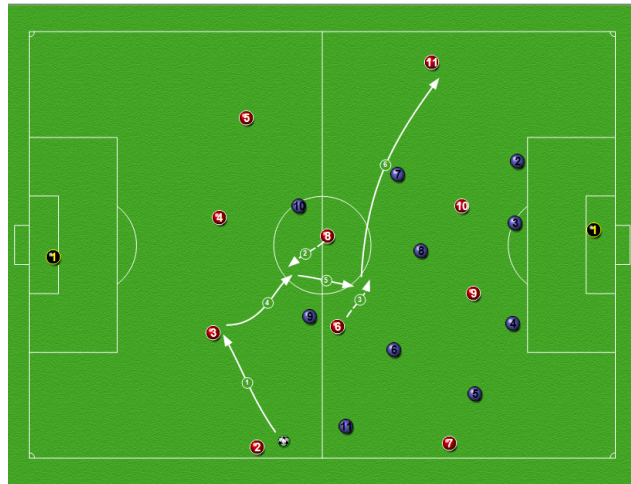


Figura 27 – Mobilidade dos médios

- Momento que o médio-centro recebe a bola, procura-se logo a mobilidade do outro médio, para que este, quando recebe a bola procura o ala do lado contrário, para este explorar o espaço onde está menos aglomeração adversaria.

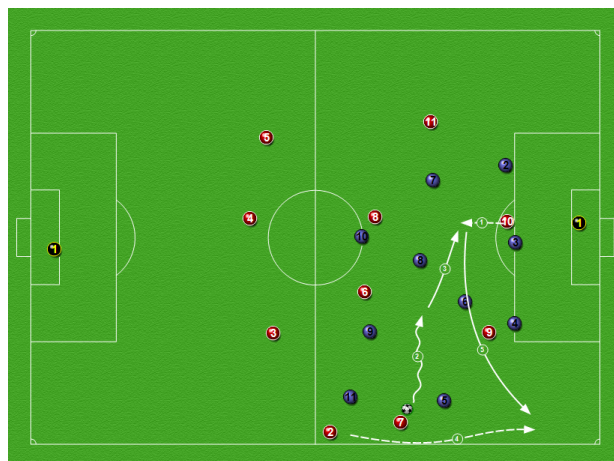


Figura 28 – Combinação ala e 2º avançado

- Momento em que o ala conduz a bola para o espaço interior, o 2º avançado baixa para receber e depois volta a colocar no mesmo lado para a entrada do lateral. Procurando assim, o arrastamento da defesa e abrindo espaço para o lateral.

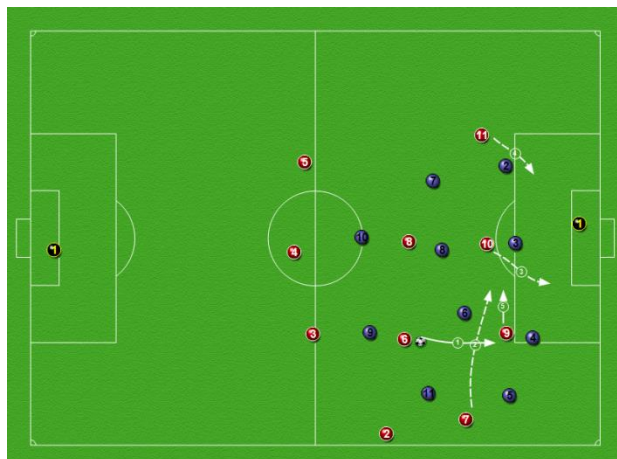


Figura 29 – Avançado próximo da bola a dar referencia

- Momento em que o avançado do lado da bola serve de referência vertical, o ala do mesmo lado procura o espaço interior e “rouba” a bola, entretanto o 2º avançado faz um movimento de arrastamento e o ala do outro lado procura o movimento na diagonal em direcção à baliza.

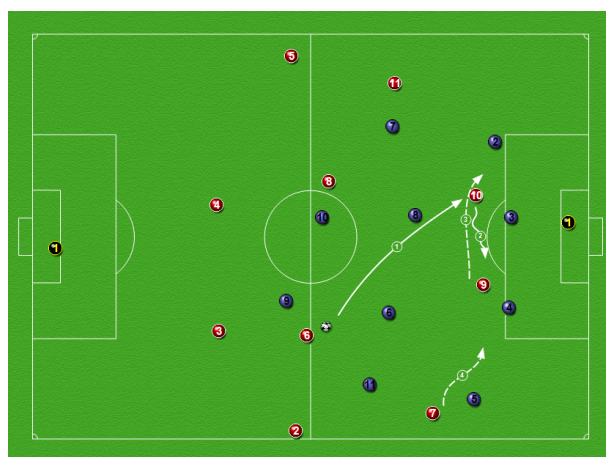


Figura 30 – Combinação DC com o 2º avançado

- Momento em que a bola entra no 2º avançado, este procura conduzir a mesma para o espaço interior, ao mesmo tempo, o outro avançado desloca-se no sentido do outro avançado, procurando arrastar o defesa-central, para criar espaço, fica ao critério do condutor da bola, passar a bola ou procurar uma situação de finalização.

Todos os comportamentos solicitados aos jogadores nesta etapa, são condicionados pelos adversários, desta forma, procura-se que seja essencial que entendamos cada situação a fim de tomar a melhor decisão, para que isto ocorra é essencial que haja uma grande mobilidade, procurando assim sempre a melhor linha de passe para que possa dar continuidade e assim passarmos para a etapa seguinte.

2.2.3.3 – Etapa de Finalização

Esta etapa tem como objectivo procurar os espaços que possibilitem situações de finalização.

Princípios Fundamentais:

- Ataque das zonas pré definidas, entendendo o melhor timing de ataque à bola.
- Variação no tipo de cruzamentos. Cruzamentos junto à linha de fundo (realizar no solo atrasado ou em trajectória aérea a procurar o 2º poste), se o cruzamento for realizado fora da linha da área, procurar cruzar entre o espaço da linha defensiva com o guarda-redes, de preferência de forma tensa, que procure a zona ente o 1º poste e a marca do penalti.
- Procurar colocar na área os dois avançados, o ala do lado contrário a aparecer de trás para a frente e um médio-centro na entrada da área.
- Em caso de não conseguirmos cruzar, procurar manter a posse de bola, visando variar o centro do jogo.
- Proporcionar e incentivar a liberdade de remate fora da área, por parte dos médios, alas e avançados, através das combinações realizadas no corredor central.

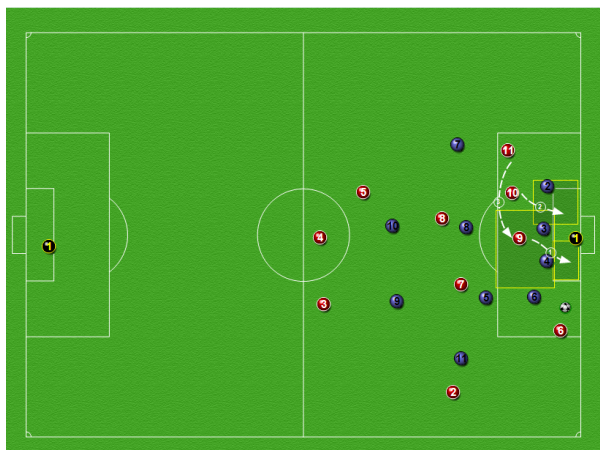


Figura 31 – Médio-centro em situação de cruzamento

- Situação de finalização em que o médio-centro ganha a linha de fundo. Procuramos que esta situação tendencialmente termine com um cruzamento junto ao solo para trás, em que aproveitamos o deslocamento dos avançados para abrir espaço para o ala do lado contrario.

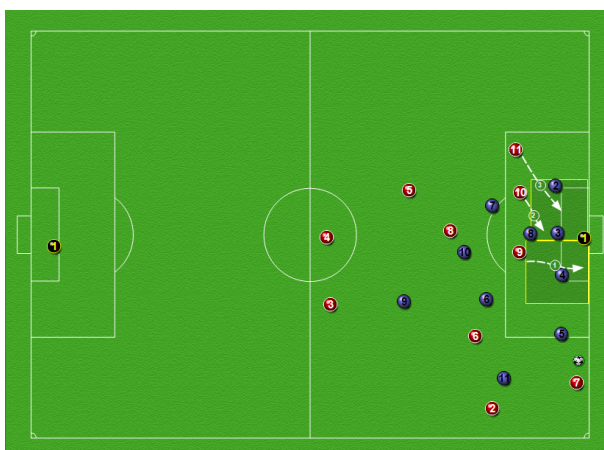


Figura 32 – Ala em situação de cruzamento

- Situação de finalização em que o ala, ganha a linha de fundo, fora da área, neste tipo de situações procuramos tendencialmente, que o cruzamento tenha uma trajectória aérea e que procure o 2º poste em que solicitamos a entrada de um avançado e do ala. Caso no momento do cruzamento se o ala não tiver grande oposição pode também colocar o cruzamento para o 1º poste, através de um cruzamento a baixa altura executado de forma tensa.

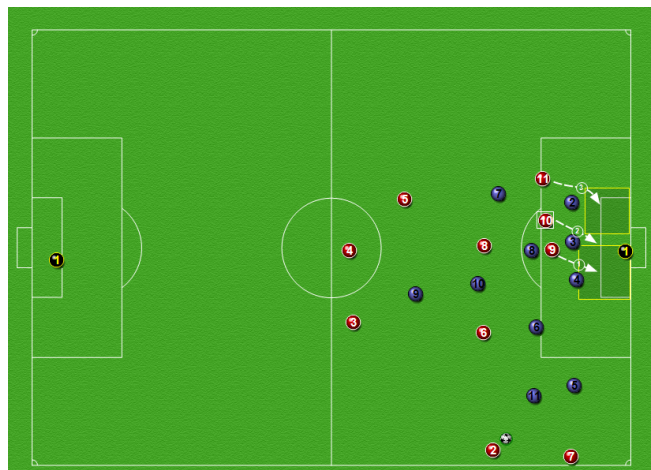


Figura 33 – Cruzamento, bola fora da linha da área

- Situação de cruzamento em que a bola se encontra “fora” da linha da área, a bola deve ser colocada no espaço entre a linha defensiva e o guarda-redes.

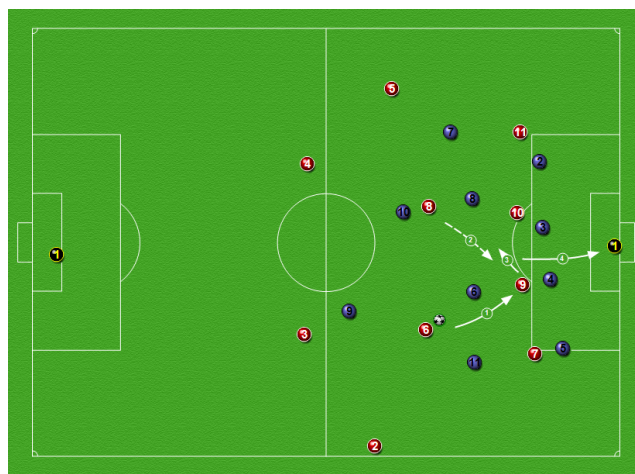


Figura 34 – Situação finalização com o médio-centro

- Situação de remate fora da área, em que solicitamos a entrada do médio-centro.

2.2.4 - Transição Defensiva

Momento do jogo que se define pelos comportamentos a ter logo após a perda da bola, em que temos como objectivo impedir a progressão da equipa adversária com a bola, recuperando-a rapidamente, ou caso isto não aconteça ir fazendo contenção até que a nossa equipa se organize defensivamente. Para que a nossa transição defensiva seja eficaz é fundamental que a equipa esteja sempre equilibrada defensivamente.

Princípios Fundamentais:

- Os dois defesas-centrais e o lateral do lado oposto da bola fazem o equilíbrio defensivo da equipa, estando um médio-centro um pouco mais à frente, para que, caso seja ser o primeiro elemento a pressionar se a equipa adversário tenta uma mudança rápida de corredor.

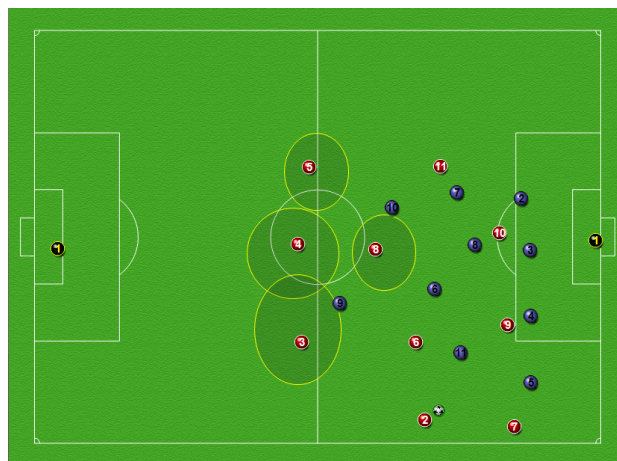


Figura 35 – Equilíbrio defensivo

- Fundamental existir uma forte reacção à perda da posse da bola. Importantíssimo haver uma atitude mental forte e agressiva.
- O jogador que perde a bola deve imediatamente reagir à perda da mesma, sendo ajudado pelos restantes colegas que estão próximos da bola. Importante neste processo momento fechar as linhas de passe, de seguida procurar interceptar a bola ou provocar o erro do adversário, enquanto o elemento que está avançado da nossa equipa, no momento de pressão procura o desarme, roubando a bola pelo lado “cego” do jogador.

- Restante equipa deve ir organizando defensivamente, procurando fechar o corredor central.



Figura 36 – Fecho do corredor central

- Cada jogador tem como responsabilidade defensiva ser forte em situações de 1x1, desta forma é essencial uma boa colocação dos apoios, postura correta e ter sempre a noção que devemos orientar o nosso adversário para o corredor lateral.



Figura 37 – Fecho da zona central em transição

- Caso a equipa adversaria consiga passar a primeira linha de pressão e conseguir sair em transição ofensiva rápida, é essencial baixar no terreno concentrado o corredor central, estando a linha defensiva muito atenta no controlo da profundidade, para evitar que os adversários explorem as nossas “costas” (bola coberta/ bola descoberta).
- Se necessário recorreremos à falta tática, caso o adversário consiga sair da nossa pressão e estiver iminente uma situação de perigo para a nossa baliza.

2.2.5 - Esquemas Tácticos Ofensivos

Cantos ofensivos

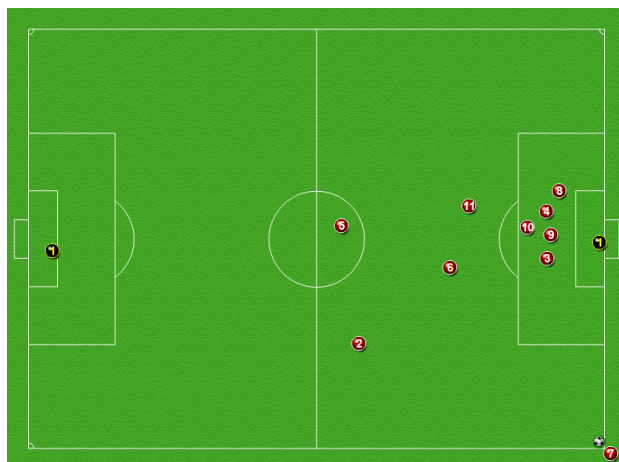


Figura 38 – Exemplo de canto ofensivo

Posicionamento base nos cantos ofensivos, colocamos, 4 jogadores ao longo da linha da pequena área, 1 jogador mais atrasado perto da zona do penalti, 2 jogadores na entrada da área, 2 jogadores no meio-campo e 1 jogador a bater o pontapé de canto. Existem 4 variantes que podem ser utilizadas, em função da marcação que a equipa adversaria utiliza.

Livres laterais ofensivos

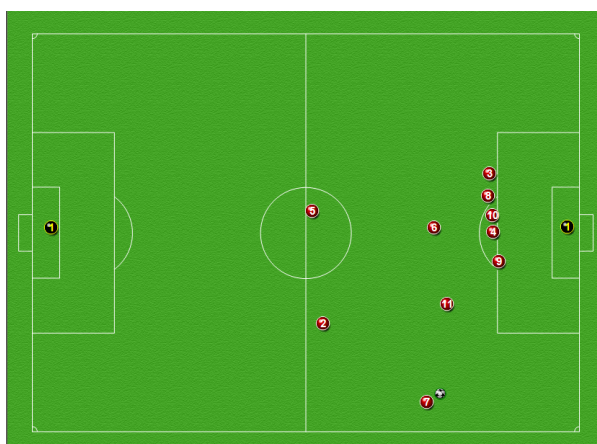


Figura 39 – Exemplo livre lateral ofensivo

Posicionamento base nos livres laterais, colocamos 5 jogadores ao longo da linha da grande-área, 1 jogador a bater o livre, 2 jogadores na entrada da área e 2 jogadores no meio-campo. Caso façamos alguma combinação, aproximamos 1 jogador

da bola e retiramos 1 jogador que está na linha da área e desloca-se para a entrada da mesma.

2.2.6 - Esquemas Tácticos Defensivos

Cantos defensivos

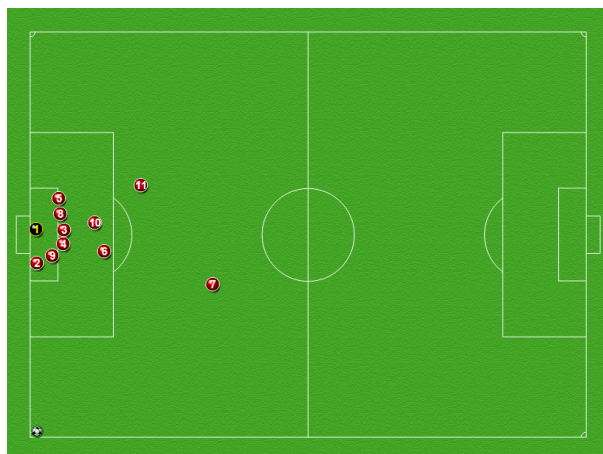


Figura 40 – Exemplo de canto defensivo

Posicionamento base nos cantos defensivos, colocamos, 6 jogadores na zona da pequena área, 1 jogador no 1º poste, 1 jogador entre o 1º poste e a linha da pequena área, 2 jogadores que marcam individualmente os jogadores mais perigosos da equipa adversaria, 1 jogador na entrada da área, 1 jogador a meio do meio campo defensivo e o guarda-redes que fica responsável pela zona do 2ºposte.

Livres laterais defensivos

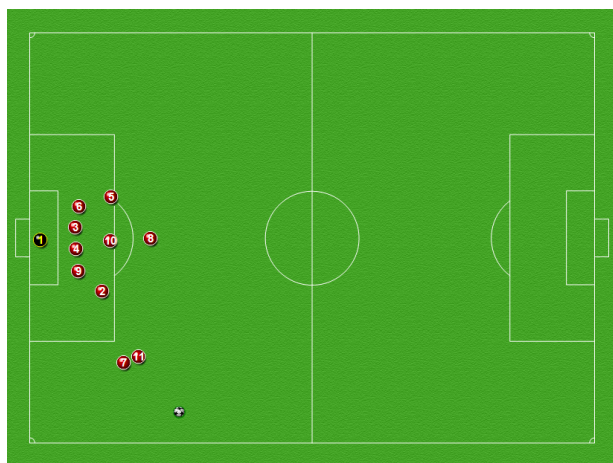


Figura 41 – Exemplo livre lateral defensivo

Posicionamento base nos livres laterais, colocamos, 4 elementos em linha entre a entrada da grande área, dependendo da distância do livre, uma 2ª linha de 3 jogadores, 1 jogador na entrada da área, sendo o primeiro elemento a sair em caso de transição e 2 jogadores na barreira.

Capítulo III - Planificação Estratégica

1. Enquadramento teórico da taxonomia dos métodos de treino

O futebol nos dias de hoje é visto como um jogo que requer demasiadas exigências, em especial, ao nível das equipas de rendimento superior.

Deste modo, para Castelo (2009), o treinador deixou de ser aquele que apenas aplicava um conjunto de exercícios de treino e que dava a orientação tática da equipa. Logo para o mesmo autor, o treinado da actualidade, têm que ser possuidor de uma maior compreensão lógica do jogo, possuindo um profundo conhecimento da evolução do jogo no domínio técnico, tático e estratégico, podendo assim aplicar todos esses conhecimentos na actividade quotidiana através do treino.

O treino desportivo constitui um processo complexo, em que o produto final resulta de diversos factores, em que a explicação e o entendimento não se fundam apenas no domínio do conteúdo do treino mas, também, na arte, na intuição e na experiência do treinador. Mesmo assim, é de considerar que o desenvolvimento do processo de treino, demanda o conhecimento das evidências empíricas do treinador, mas também cada vez mais, do suporte teórico proveniente da investigação nos diferentes domínios das ciências do desporto (Mesquita, 2005).

A planificação estratégica *“é consubstanciada pela elaboração de planos estratégicos de intervenção que se traduzem em modificações pontuais e temporais da expressão tática da base da equipa, isto é, da sua funcionalidade geral que se estabelece em função dos conhecimentos e do estudo das condições objectivas sobre as quais se realizará a futura confrontação desportiva”* (Castelo, 2003).

Tem como principal objetivo assegurar as alterações pontuais e temporárias da funcionalidade geral da equipa, isto é, adaptar a sua expressão tática em função das condições e da especificidade em que a confrontação desportiva irá ocorrer, quer seja o conhecimento da equipa adversária, o terreno de jogo e em que circunstâncias em que a competição se irá desenrolar (Castelo, 2003).

Toda a planificação estratégica assenta em duas premissas: (1) conceptualizar cenários de jogo, em que o treinador deve preparar a sua equipa para os diferentes cenários que possam ocorrer durante o jogo; (2) criação de condições favoráveis à resolução das situações de jogo, alertando os jogadores de forma individual ou colectiva para possíveis situações de jogo que possam ocorrer, estando assim a equipa preparada para responder favoravelmente e de forma adequada (Castelo, 2015).

Deste modo torna-se fundamental evidenciar a necessidade da existência de um modelo de treino, que seja composto por um leque de exercícios que procure reproduzir a ideia de jogo e os seus princípios.

Garganta (1997) refere que, “ *no futebol diz-se frequentemente que conforme se quer jogar assim se deve treinar.*”

O que leva a exista uma relação de interdependência e reciprocidade entre a preparação e a competição. O que nos leva a entender que é essencial que o treino seja rico em aspectos que se prendem directamente com o jogo, no sentido de haver um melhor “transfer” do que foi realizado no treino para o contexto específico do jogo (Garganta, 1997).

Almeida (2014) refere ainda que o exercício de treino “*é uma ferramenta operacional que concretiza as intenções do treinador.*”

Considerando os exercícios de treino como parte fundamental da elaboração e estruturação de toda a sessão de treino, torna-se importante classificar estes mesmos exercícios para que se possa identificar e caracterizar as suas características próprias. Logo a existência de uma taxonomia dos exercícios de treino permite classificar e organizar todo o método de treino utilizado pelo treinador (Castelo, 2009).

Deste modo, os métodos de treino são uma ferramenta que permite otimizar o processo de treino, separando os exercícios em três grandes grupos:

- Métodos gerais de preparação
- Métodos específicos de preparação geral
- Métodos específicos de preparação

1.1 – Métodos Gerais de Preparação

São exercícios conceptualizados e operacionalizados, não tendo em conta contextos situacionais, nem condicionantes objectivas de um jogo de futebol, ou seja, “*são todos os meios que não incluem a utilização da bola como centro de decisão mental e acção do jogador*”. Consistem em exercícios de resistência, força, velocidade e flexibilidade (Castelo, 2009).

Exercícios de preparação geral			
Desenvolvimento das capacidades motoras			
Não utilizam a bola como decisão mental nem de acção motora do jogador			
Força	Resistência	Velocidade	Flexibilidade

Tabela 4 – exercício de preparação geral

1.2 – Métodos Específicos de Preparação Geral

Os exercícios específicos de preparação geral, procuram ter em conta o desenvolvimento dos factores de ordem técnico/táctica. Os exercícios são conceptualizados e operacionalizados através de um conjunto de decisões/ acções específicas, as quais, são treinadas sem ter em conta os contextos situacionais que o jogo de futebol desenvolve (Castelo, 2009).

Exercícios específicos de preparação geral			
Desenvolvimento das condições técnico/tácticas adulterando as condições de jogo			
Estimular a relação entre jogador e bola			
Aperfeiçoamento técnico	Manutenção da posse de bola	Circuito	Lúdico recreativo

Tabela 5 – exercícios específicos de preparação geral

Nos exercícios de aperfeiçoamento técnico (AT) englobam-se exercícios de passe/recepção, condução de bola podendo incluir mudanças de direcção, exercícios de drible e finta. Estes caracterizam-se essencialmente por exercícios de cariz analítico, isolado do contexto competitivo do jogo.

Os exercícios de manutenção da posse de bola (MPB) procuram que equipa, sem tem o foco no principal objetivo do jogo que é o golo, busque desenvolver a capacidade de manter a posse de bola, permitindo uma melhor dinâmica no processo ofensivo, procurando não perder a bola para o adversário.

Os exercícios de treino em circuito, baseiam-se por um conjunto de tarefas motoras organizadas em percurso ou em estações, sendo realizadas de forma individual ou em grupo, sendo de carácter geral ou específico.

Os exercícios lúdico-recreativos, visam o melhoramento técnico, bem como a procura da coesão do espírito de grupo procurando minimizar algumas tensões que possam existir (Castelo, 2009).

1.3 – Métodos Específicos de Preparação

Estes são exercícios essenciais na preparação dos jogadores para o jogo. Para Castelo (2009) estes exercícios devem ser ajustados convenientemente *“ao nível de formação desportiva do jogador é importante que estabeleçam diferentes níveis de concordância com a realidade competitiva ou com o modelo de jogo adoptado”*.

Exercícios específicos de preparação					
Desenvolvimento das condições técnico/táticas adulterando as condições estruturais					
Estimular a relação entre jogador/equipa e o objetivo do jogo					
Finalização	Metaespecializados	Padronizados	Sectoriais e Intersectoriais	Bola parada	Competitivos

Tabela 6 – exercícios específicos de preparação

Os exercícios de finalização procuram potencializar o comportamento de remate em momentos sucessivos. Os exercícios metaespecializados têm como objetivo definir certos comportamentos de alguns ou de todos os jogadores em certos momentos da organização da equipa. Os exercícios padronizados, tem por base o modelo de jogo adoptado e procuram criar uma serie de padrões, rotinas e sub-rotinas que a equipa procura executar em certas circunstâncias do jogo. Os exercícios sectoriais e intersectoriais, promovem situações de jogo em que se procura o aperfeiçoamento e optimização do trabalho colectivo. As situações de bola parada são aquelas que trabalham os cantos ofensivos e defensivos, livres ofensivos e defensivos e lançamentos laterais. Por último os exercícios competitivos são aqueles que *“mais se aproximam da natureza competitiva do jogo de futebol”* Castelo (2009).

Classes de exercícios (adaptado de Castelo, 2009), que serão utilizadas para classificação dos exercícios realizados em treino.

Dimensão Horizontal (família de exercícios)		
Métodos de Preparação Geral (MPG)	Métodos Específicos de Preparação Geral (MEPG)	Métodos Específicos de Preparação (MEP)
Desenvolvimento das capacidades motoras e condicionais	Desenvolvimento de factores de ordem técnica e tática através da manipulação das condicionantes estruturais	
Não utilização da bola como meio fundamental da acção motora de decisão	Estimulam a relação bola/jogador	Reforçam a relação entre o jogador e as acções específicas do jogo/momento do jogo
Dimensão Vertical (divisão de cada família de exercícios)		
Resistência	Aperfeiçoamento técnico	Finalização
Força	Manutenção da posse de bola	Metaespealizados
Velocidade	Circuito	Sectores
Flexibilidade	Lúdico	Padronizados
		Esquemas tácticos
		Competitivos
Dimensão Diagonal (interacção entre os diferentes métodos)		
Referencia aos métodos que mostram a maior interacção conceptual e operacional que legitimam uma análise mais prática		

Tabela 7 – classes de exercícios (adaptado Castelo, 2009)

2. Factores estruturais dos métodos de treino

Os exercícios de treino pretendem solicitar aos jogadores um conjunto de recursos informacionais, energéticos e efectivos, para que possam solucionar de melhor forma os problemas criados e assim atingir o objetivo pretendido.

Para que se possa atingir o objetivo em cada exercício, é fundamental entender uma estrutura composta por quatro componentes relacionadas entre si. Sendo estas: objetivo – o que se pretende atingir em cada exercício; conteúdo – o que vamos utilizar para alcançar os objetivos, em que aborda elementos técnicos/tácticos e físicos de forma colectiva ou individual; forma – como iremos abordar cada exercício, procurando ter uma abordagem pedagógica; nível de performance – corresponde ao resultado obtido pelos jogadores logo após a execução dos exercícios (Castelo, 1996).

Após definida a natureza e estrutura do exercício, iremos de seguida analisar os factores estruturais do exercício de treino, que para Castelo, 1996, são divididos em componentes e condicionantes estruturais.

2.1 – Componentes estruturais dos métodos de treino

Para Castelo (2009) *“as adaptações funcionais dos jogadores e da equipa são suportadas pelas componentes estruturais do exercício e como tal a correta ou incorrecta manipulação influencia os níveis de adaptação do jogador ao jogo ou ao modelo de jogo adoptado.”*

O mesmo autor refere ainda que *“as componentes estruturais têm como função determinante, a correta administração dos exercícios de treino, definindo-os, objectivando-os, caracterizando-os e controlando-os.”* Desta forma Castelo (1996), define cinco componentes estruturais do exercício de treino em futebol: duração, volume, intensidade, frequência e densidade.

Duração – corresponde ao tempo que demora executar um exercício ou série de exercícios sem paragem, ou seja, corresponde ao período efectivo de tempo que o exercício atua sobre o organismo, sem pausas medindo-as em unidades de tempo (horas, minutos, segundos).

Volume – caracteriza-se pela quantidade de carga efectuada pelos jogadores, pode ser expresso de diversas formas, como metros, quilogramas, número de repetições, número de treinos, etc.

Os termos duração e volume, segundo o autor, podem ser entendidos como semelhantes, mas esta semelhança pode ser ultrapassada se considerarmos a duração como volume efectivo de carga sem pausas e se considerarmos volume como duração total de carga incluindo as pausas entre os exercícios.

Intensidade – é caracterizada pela exigência com que um exercício ou serie de exercícios são realizados, em ligação com o máximo das capacidades do jogador ou da equipa.

Para Castelo (1996), existe uma relação de estreita dependência entre o volume e intensidade, pois, cargas muito intensas levam rapidamente a um estado de fadiga, logo vão ser de curta duração. Por outro lado, cargas pouco intensas são suportadas durante mais tempo, o que leva a que o estado da fadiga demore mais a aparecer.

Densidade – é a relação entre o exercício e o repouso, por outras palavras, a densidade representa as pausas utilizadas entre os exercícios, na procura de uma correlação óptima entre o exercício e a recuperação.

Frequência – caracteriza-se pelo número de repetições em um exercício ou série de exercícios na unidade de tempo.

2.2 – Condicionantes estruturais dos métodos de treino

Por meio da manipulação das condicionantes estruturais do exercício de treino podemos criar diversas situações que possam aproximar-se daquilo que pretendemos que ocorra no jogo. Estas manipulações podem ser criadas através da manipulação do espaço, tempo, numero, regulamento, dos instrumentos e das respostas técnico/táticas Castelo (2009).

Numero – a quantidade de elementos que integram cada exercício torna-se um factor importante, porque se num exercício reduzirmos o número de jogadores irá aumentar o número de vezes que estes se podem relacionar de forma directa com a bola e companheiros (Castelo, 1996).

Espaço – o mesmo autor refere que, na construção dos exercícios de treino técnico/táticos, é fundamental entender que o jogador necessita de estar sempre adaptado aos constrangimentos apresentados em função das tarefas que lhe são confinadas. Desta forma, entende-se que se diminuirmos o espaço, maiores são as dificuldades encontradas pelos jogadores.

Tempo – quanto mais tempo o jogador tiver para definir uma situação, a probabilidade deste encontrar a melhor solução aumenta.

Factores Estruturais do Exercício de Treino	
Componentes Estruturais	Condicionantes Estruturais
Volume	Tempo
Intensidade	Espaço
Densidade	Numero
Frequência	Técnico/tático
	Regulamentos
	Instrumentos

Tabela 8 – Factores estruturais do treino

3. Análise dos métodos de treino utilizados ao longo de um Macro ciclo

3.1 – Dimensão Horizontal

A dimensão horizontal dos métodos de treino é destinada para catalogar as famílias dos exercícios. Assim tendo em conta as o tempo que FV esteve à frente da equipa, temos os seguintes resultados:

Métodos de Treino – dimensão horizontal			
		Total em minutos	%
MPG	Geral	709'	16
MEPG	AT	1325'	29
	MPB		
	Círculo		
	Lúdico		
MEP	Finalização	2512'	55
	Metaespecializado		
	Sectores		
	Padronizados		
	Esquemáticos		
Total		4512'	100

Tabela 9 – Métodos de treino, total em minutos

Ao analisar os dados presentes na tabela acima, podemos verificar que os métodos específicos de preparação (MEP), têm uma maior primazia sobre os métodos de preparação geral (MPG) e os métodos específicos de preparação geral (MEPG).

Segundo Castelo (2009), os MEP, são a principal base de preparação dos jogadores e das equipas, porque permitem constantes adaptações estruturais e funcionais aos diferentes contextos situacionais do jogo. Logo, torna-se evidente que este método seja o mais utilizado, porque é o que mais se aproxima à lógica da competição, o que leva a que possamos aplicar os princípios pertencentes ao modelo de jogo de forma mais eficaz.

3.2 – Dimensão Vertical

Nesta dimensão analisamos o tipo de exercícios realizados em cada ramo taxonómico. O que nos permite olhar mais especificamente para os métodos de treino utilizados durante o macrociclo.

Métodos de treino – dimensão vertical														
Dim. Horizontal	MPG				MEPG				MEP					
Dim. Vertical (min)	Resist.	Força	Veloci.	Flexib.	Ap. Técnico	MPB	Circuit o	Lúdico	Finalz .	Meta especializado	Padronz	Seto	Esq	Comp.
(%)	294	168	116	131	585	375	75	290	395	449	467	575	260	761
	6,5	3,7	2,5	2,8	12,8	8,2	1,6	6,3	8,6	9,8	10,2	12,6	5,7	16,7

Tabela 10 – Métodos de treino, dimensão vertical

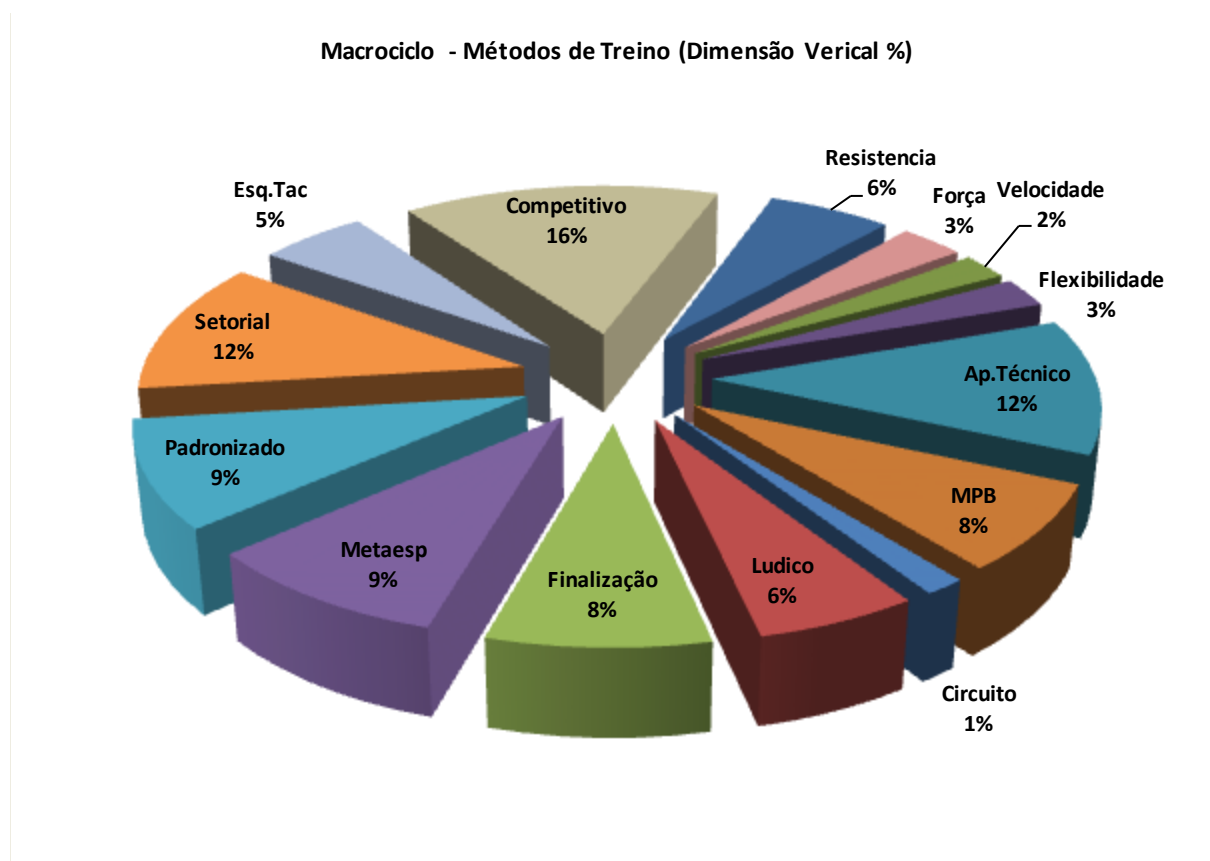


Gráfico 1 – Percentagem relativa à dimensão vertical

Analisando a tabela e o gráfico acima apresentados, podemos verificar que o método competitivo (16%) foi o mais utilizado, no período de tempo que o treinador Fernando Valente esteve no comando da equipa, seguido pelos trabalhos de ordem sectorial e aperfeiçoamento técnico (12%), metaespecializados e padronizados (9%), finalização e manutenção da posse de bola (8%), exercícios lúdico-recreativos e de resistência (6%), esquemas tácticos (5%), trabalho de força e flexibilidade (3%), trabalho de velocidade (2%) e por fim trabalho em circuito (1%).

O método competitivo, foi o método preferido pelo treinador para desenvolver o modelo de jogo da equipa, sendo aplicado de diversas formas nas unidades de treino. Os exercícios realizados procuravam ser semelhantes ao que podia acontecer no jogo, sendo variados no seu espaço e elementos, por exemplo, jogo reduzido a meio-campo, ou jogo a campo perto do espaço total, visando muitas vezes o desenvolvimento táctico-estratégico para a partida seguinte. Nos exercícios mais próximos da realidade competitiva o treinador dava mais ênfase nos aspectos da organização da equipa. Nos em que a competição tinha mais ênfase no plano táctico/estratégico, o objetivo era ir analisando o comportamento da equipa na definição do plano definido, muitas vezes o treinador começava com Gr+10 x Gr+0 com o intuito de ir corrigindo movimentos, depois ir incluindo opositores acabando em Gr+10 x Gr+10, este último mais vezes realizado na véspera do jogo.

Método competitivo (jogos reduzidos, variando o espaço e elementos)			
			
Gr+6x6+Gr - Objetivo marcar golos - Condicionado a 2 toques	Gr+8x8+Gr + joker - Potenciar combinações corredor central, joker apoio a 1 toque	Gr+7x7+GR - Jogo promovendo combinações no sector intermédio - Fora de jogo na linha do meio campo - Outra variante: Gr+10x10+Gr - Largura total	Gr+10xGr+10 - Jogo procurando combinações rápidas - Fora de jogo linha do meio campo - Limite de toques - Outra variante: GR+8x8+GR

Tabela 11 – Exercícios método competitivo

Método competitivo (jogos próximos do espaço real)			
			
Gr+10x10+GR - Fora de jogo na linha do meio campo - Limite de toques	Gr+10x10+Gr - Fora de jogo na linha do meio campo - Potenciar as relações pretendidas - Se necessário limites de toques	Gr+10x10+Gr - Fora de jogo a 3/ 4 de campo e na linha da grande área - Limite de toques	Gr+10x0 numa fase inicial depois ir incluindo elementos, ficando próximo da realidade do jogo - Abordagem mais tática do jogo

Tabela 12 – Exercícios método competitivo

Princípios fundamentais:

- Espaço de jogo – restringir o espaço de jogo na largura e na profundidade, promovendo as relações intra-sectoriais, com o objetivo de proporcionar decisões mais rápidas. Também ao nível fisiológico as alterações serão notórias porque permite menos tempo de repouso, o que se reflecte num número maior de acções com e sem a bola.
- Técnico/ tácticas – procuramos através destes exercícios potenciar as missões tácticas individuais e colectivas, aprimorando a sincronização e articulação colectiva. Procuramos potenciar as combinações entre lateral-ala-médios-avançados. Melhorar a definição das fases do nosso jogo, podendo realizar possíveis adaptações, quer no momento de construção como no de criação. Procuramos também melhorar a organização defensiva e o alinhamento defensivo.

Sectorial, este tipo de trabalho tem como principal objetivo, desenvolver as relações entre sectores, procurando o aperfeiçoamento e optimização do trabalho colectivo. Com isto, procuramos desenvolver a parte específica do nosso jogo para depois adaptá-la no “todo”, respeitando a sua tendência evolutiva para que depois seja incluído nos exercícios competitivos. Os exercícios que eram mais realizados foram os de articulação intersectorial em que procuramos o desenvolvimento da coordenação dos jogadores dentro do mesmo sector. Também eram realizados muitos exercícios entre 2 sectores em que procurávamos desenvolver as relações entre o lateral, ala e médio-centro. Exercícios baseados na rentabilização da organização ofensiva, em que o treinador procurava criar condições para melhorar a articulação intersectorial, respeitando a ideia inerente ao modelo de jogo.

Método Setorial

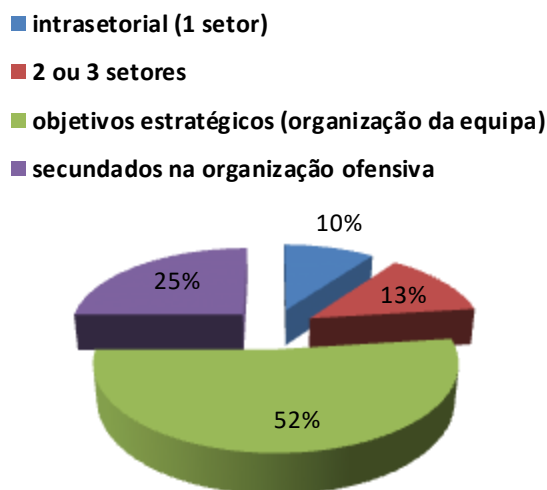


Gráfico 2 – Método sectorial em percentagem relativa

Analisando melhor o gráfico, podemos verificar que o método sectorial baseados em objetivos estratégicos, procurando trabalhar as fases do nosso jogo, como refere Castelo (2009), é fundamental criar condicionantes nestes exercícios para que possa surgir os devidos comportamentos intra e intersectoriais que comportam soluções de resolução táctica/estratégica. Depois seguem-se os métodos secundados na organização ofensiva, depois os que envolvem dois e três sectores e por fim o intra-sectorial.

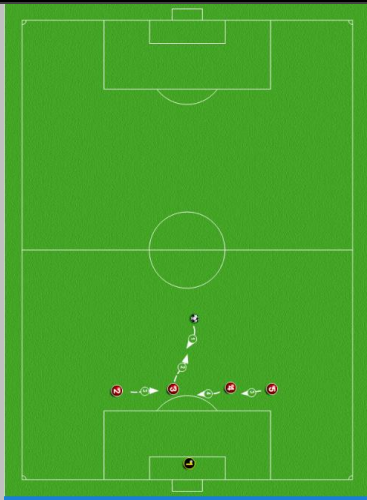
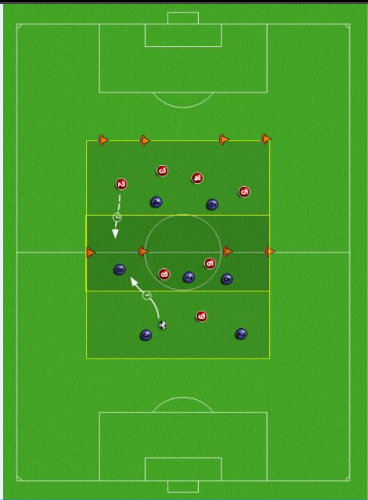
Método sectorial		
		
Intrasetorial - Organização dos 4 defesas consoante a linha da bola - Fechamento do espaço interior	Trabalho sectorial - Pressão no jogador com bola - Fechamento do espaço interior - Saída da pressão	Organização da equipa - Sector intermédio fechado da zona central - Sector defensivo, impedir golo nas varetas

Tabela 13 – Exemplo de exercícios método sectorial

Aperfeiçoamento Técnico, baseiam-se em exercícios de passe/recepção e condução de bola, que procuram a melhoria de qualidade das técnicas já referidas. Muitos destes exercícios eram realizados na parte inicial da unidade de treino (muitas vezes sendo parte fundamental do aquecimento). Procurando assim, ir potencializando alguns factores base do modelo de jogo, como qualidade de passe e recepção e circulação de bola.

Metaespecializado, através deste tipo de exercícios, procuramos potencializar as missões táticas de certos jogadores, procurando o desenvolvimento da noção de espaço no momento ofensivo e defensivo. Tendo como objetivo ir melhorando as relações dinâmicas entre os sectores e corredores, procurando ir criando novas formas de dar estímulos aos jogadores, em busca de atingir a dinâmica pretendida, para a rentabilidade do nosso jogo.

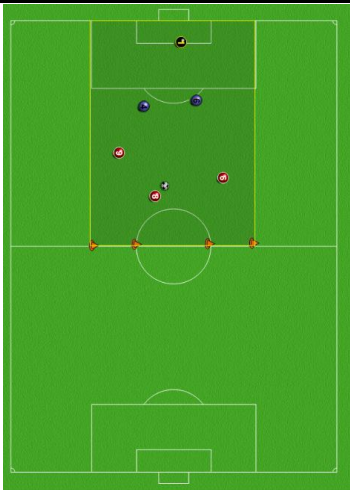
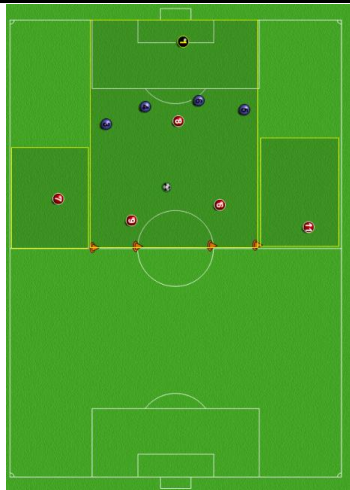
Metaespecializados (exercícios e tendência evolutivas)	
	
Situação de 2x3 -Princípios defensivos e ofensivos - Recuperação fazer golo nas varetas - Ir incluindo elementos até 4x5	Situação 4x5 - Procura da largura nos alas ataque do espaço - Defesa fecho do espaço interior

Tabela 14 – Exemplo de exercícios metaespecializados

Padronizado, exercícios realizados normalmente no início da sessão de treino, por vezes executados depois de um exercício de aperfeiçoamento técnico ou até mesmo sendo iniciado às vezes como aquecimento, procurando evoluir para um exercício sectorial finalizando em exercício competitivo. Como refere Castelo (2009), este método tem como objetivo “*coordenar os comportamentos e as interações entre os jogadores*”.

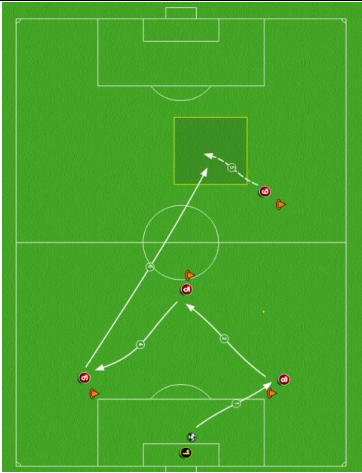
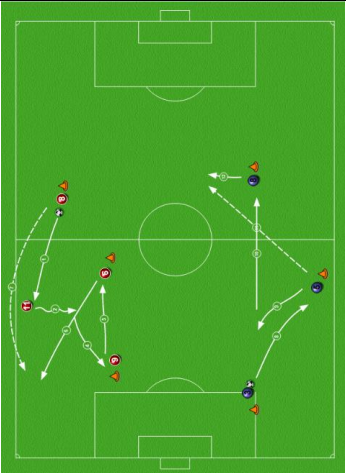
Padronizados (exercícios exemplo)	
	
Exercício padronizado - Construção pelos DC, procura do 2º avançado	Combinações ofensivas - Lateral para o ala, este para o avançado, que coloca no médio, bola no espaço para o lateral - DC no ala, toca de novo, bola no avançado, ala procura espaço interior para receber

Tabela 15 – Exemplo exercícios padronizados

Finalização, são exercícios utilizados com o objetivo de melhorar a nossa finalização, para Castelo (2009), estes são exercícios estes são exercícios que se caracterizam por ter uma grande probabilidade de êxito em que servem para aperfeiçoar o comportamento técnico/tático de remate em momentos sucessivos das mais variadas formas, procurando que o desenvolvimento desta acção seja englobado em alguns movimentos/situações pertencentes ao modelo de jogo. Os principais exercícios foram, os individualizados, em que procurava-se potenciar a acção técnica de remate à baliza. Finalização após combinação tática, em que existia a articulação de alguns elementos, através de ligações em que procurávamos potencializar e baseava-se em combinações tácticas simples directas ou indirectas em que acção final era o remate à baliza. E também exercício de finalização em espaço reduzido, em que eram realizados jogos com um número reduzido de elementos dentro da área em que o objetivo era potencializar as decisões/acções de finalização em situações de complexidade elevada.

Manutenção da posse de bola, este tipo de exercícios tem como principal finalidade melhorar a circulação de bola da equipa, procurando sempre a melhor solução, melhorando a tomada de decisão, no sentido de manter uma elevada dinâmica colectiva. Eram exercícios realizados tendencialmente no 2º ou 3º treino semanal, normalmente em espaços reduzidos e com número limitado de jogadores. Numa fase inicial tem como objetivo, manter a bola o máximo de tempo possível, passando depois para um contexto competitivo em que torna-se possível o ataque à baliza. Estes exercícios eram realizados tendo por base 3 variantes, em espaço reduzido ficando o espaço de jogo ao critério do treinador em que o principal objetivo é que haja uma boa qualidade a nível técnico (passe/recepção) e uma boa relação entre a velocidade de execução e a tomada de decisão. Também foram realizados exercícios próximos das condições reais de jogo, em que o objetivo era fomentar algumas relações entre jogadores (lateral, ala, médios, bem como, defesa-central e 2º avançado). Por fim realizávamos os próximos dos métodos de jogo pretendidos e que depois evoluíam para o contexto competitivo em que o golo passava a ser o objetivo.

Exercícios Manutenção da posse de bola	
	
3x3+2 apoios (cada equipa) - Variação entre o passe curto e passelongo - Apoios procuram passe na largura e profundidade	3 Equipas - A que perde a bola reacção à perda - Fecho espaço interior

Tabela 16 – Exemplo exercícios MPB

Lúdico-recreativo, exercícios com o objetivo de descompressão e de criação de novas dinâmicas de grupo, utilizado como forma de diminuir algumas tensões pré e pós competitivas. Exercícios normalmente utilizados são os “meínhos” (utilizados mais na véspera do jogo) e o futvolei (utilizados mais no treino após o jogo).

Esquemas-táticos, são realizados na véspera do jogo, por vezes integrados no exercício competitivo ou após o aquecimento de forma analítica, procurando depois reproduzir no exercício competitivo.

Circuito, normalmente constituído por exercícios que combina uma vertente física e técnico/tática, foram realizados essencialmente na pausa de natal.

Por fim os MPG, que representam no geral 16% de todo o trabalho, engloba os exercícios de resistência (6,5%), força (3,7%), velocidade (2,5%) e flexibilidade /alongamentos (2,8%). A resistência é que possui uma maior percentagem, porque engloba corrida de recuperação após jogo, bem como corrida de activação funcional que se realiza na parte inicial de cada sessão de treino. Os exercícios de força eram normalmente realizados nos treinos a meio da semana, em que procuramos desenvolver a potência e força explosiva. Como refere Carvalho (2006), que apesar de estas forças serem manifestações da força rápida dependem de factores bastante diferentes, têm características distintas e necessitam de métodos diferentes para o seu desenvolvimento.

Por alguma escassez de material, incidimos mais o nosso trabalho no desenvolvimento da potência, muito incidido no trabalho coordenativo ou técnico. Os exercícios de velocidade, eram realizados normalmente na véspera de cada jogo, em que são realizados exercícios que estimulam o tempo de reacção e aceleração. Por fim a flexibilidade/alongamentos, realizados na parte final da sessão de treino, mas sendo realizados com mais duração na recuperação do jogo.

3.3 – Dimensão Diagonal

A utilização de cada um dos métodos de treino, devem ter por base uma linha orientadora constituída por objetivos, procurando entender o que foi feito no passado, o que está a ser realizado no presente e o que se pretende no futuro. Como refere Carvalhal (2014), é através da criação dos exercícios que estamos constantemente a visualizar o jogo a que aspiramos. Desta forma, o treinador não pode estar a aplicar um método de treino de forma separada, mas sim apoiado numa análise baseada no que já foi feito, percebendo o que correu menos bem, procurando a correcção e progressão da quipá para o futuro.

Almeida (2014) refere que a “ *dimensão diagonal dos métodos de treino parece potenciar os efeitos de uma adaptação e afinamento mais profundo e sustentado no tempo*”. Por outras palavras, entende-se que os métodos de treino devem estar interligados de modo a que se possa criar um sentido evolutivo que comece no mais simples e evoluía até ao mesmo complexo.

No planeamento do treino cada método de treino tem que estar ligado com o anterior e com o seguinte, para que exista por parte do jogador ou da equipa um transfer de aprendizagem, sendo esta, a capacidade de transferir competências por forma a adaptá-las a novas exigências (Godinho, 2002).

De forma mais concreta e operacional, todo o processo de trabalho visa uma orientação lógica entre os métodos de treino e dessa forma cada sessão de treino, procura respeitar um sentido lógico e evolutivo, em que a parte principal seja o culminar do trabalho realizado desde o início da sessão de treino. Sendo mais específico em relação aos métodos aos métodos mais realizados, aperfeiçoamento técnico, metaespecializados, padronizados, finalização, manutenção da posse de bola, sectorial e competitivo. Procuramos que exista uma forte relação entre os métodos sectoriais, padronizados, metaespecializados e competitivos.

Nos métodos padronizados, procuramos orientar os comportamentos individuais numa lógica colectiva em função dos objetivos táticos, nos metaespecializados, procuramos potencializar as missões táticas específicas dos jogadores, para que depois possamos nos métodos sectoriais e intra-sectoriais aperfeiçoar a sincronização entre os sectores para que depois nos métodos competitivos possamos analisar na globalidade todos os comportamento técnico/táticos da equipa em função dos objetivos definidos.

3.3.1 – Articulação dos métodos específicos de preparação geral com os específicos de preparação

Na preparação de cada unidade de treino FV, procura que este tenha um sentido e uma lógica evolutiva, procurando estimular os jogadores a procurar as melhores soluções, permitindo que haja muita comunicação e o desenvolvimento da inteligência de jogo, procurando um ensino por descoberta guiada.

Como refere Lourenço (2010) “ *a descoberta guiada construi-se como um factor bastante importante, fundamental nas organizações atuais, pois ela estimula a eficiência mental. Ao discutir, questionar, experimentar, esta obriga a um brainstorming onde todo o raciocínio é permitido, estimulando o pensar com eficácia*”.

Esta unidade de treino foi realizada numa 5ªfeira, num microciclo de apenas um jogo. Começamos a sessão de treino com corrida continua num ritmo ligeiro, depois realizamos um exercício de aperfeiçoamento técnico, em que numa primeira fase realizamos passe com deslocamento, aumentando o ritmo de forma gradual. Numa segunda fase passamos para condução de bola, aumentando o ritmo de forma gradual, depois numa terceira fase realizamos passe com combinação curta e depois procurando o apoio mais longe.

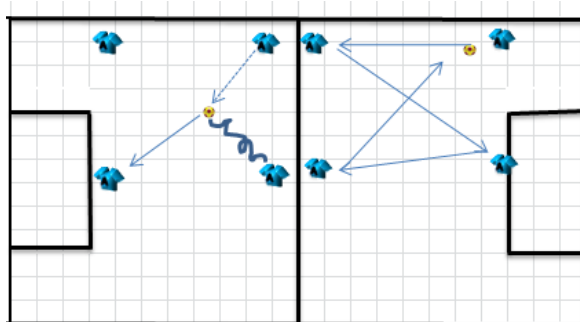


Figura 42 – Exercício de aperfeiçoamento técnico

Posteriormente, passamos para exercícios padronizados, procurando potenciar a nossa dinâmica ofensiva, através de diversas combinações ofensivas, com o intuito de criar diversas soluções para situações de finalização. Numa primeira fase incluíamos, o exercício começava através dos laterais, estando envolvidos os alas, os médios e os avançados

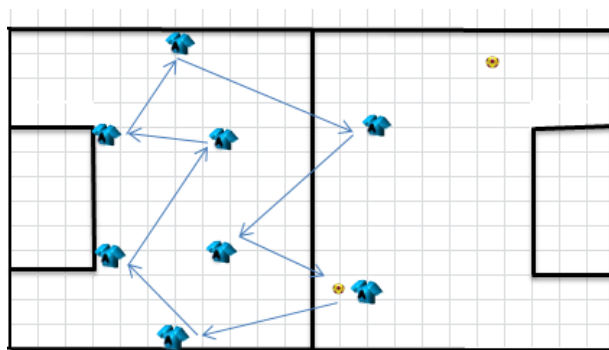


Figura 43 – Exercício padronizado procurando ir estrelecendo uma dinâmica ofensiva

Numa segunda fase, tentamos padronizar movimentos que nos ajudem a ultrapassar certos obstáculos.

1ª Situação passe para o ala, este conduz para dentro, passa para o avançado que recebe apoio frontal do médio, quem começa o exercício vai cruzar

2ª Situação condução de bola do lateral, ala vem ao encontro e "rouba" bola, passa ao avançado que recebe apoio frontal do médio.

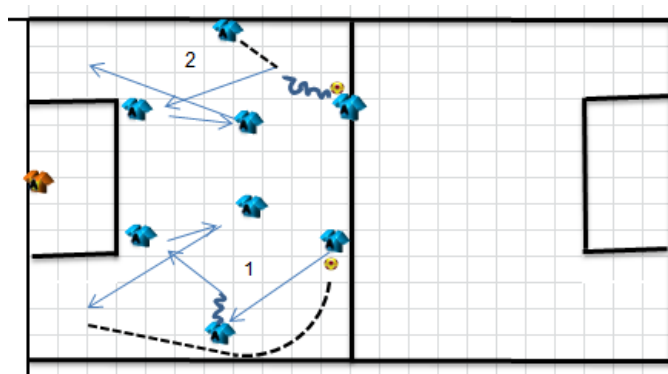


Figura 44 – Movimento padronizado dentro da organização ofensiva

Numa terceira fase íamos aumentando a dinâmica procurando a envolvimento pelos corredores em que acabava com o ultimo jogador a fazer um passe para a baliza.

1ª Passe, devolução e arranca, passe frontal, devolve para fora;

2ª Conduz bola, jogador da linha vem ao encontro "rouba" e faz passe, jogador que começou continua e vai cruzar;

3ª Passe frontal, imediato apoio, zona interior;

4ª Passe, continua o movimento, jogador da linha conduz para zona interior, joga no meio e este passa para cruzamento

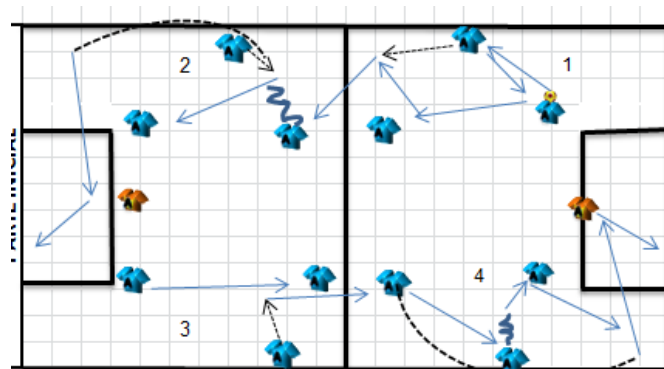


Figura 45 – Exercício padronizado em campo inteiro

No exercício seguinte passávamos para a finalização, aproveitando a transição do exercício anterior, em que ponhamos em práticas as diversas combinações, potenciando as relações entre o lateral-ala-médio-avanzado. Numa primeira fase o exercício acabava com finalização a partir de cruzamento pelo ar, depois cruzamento junto ao solo e por fim com remate fora da área.

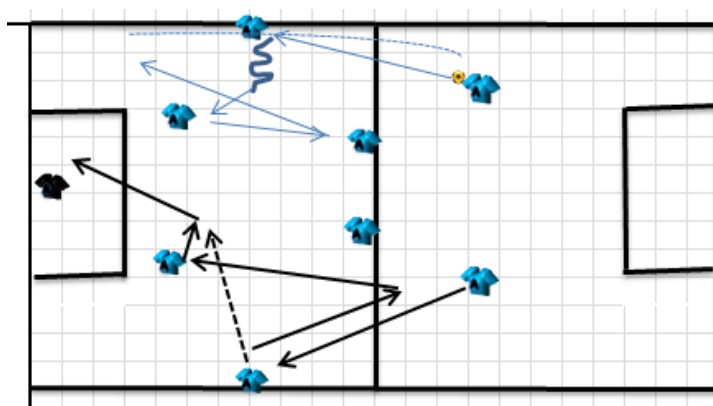


Figura 46 – Exercício padronizado com finalização

3.3.2 – Articulação dos métodos específicos de preparação

De seguida o treino evoluiu para um exercício metaespecializado em que os jogadores estão divididos em duas equipas, a ofensiva (amarelo) e a defensiva (vermelho), jogadores realizam circulação de bola, podendo criar situações de superioridade numérica nos corredores, em que depois procuramos realizar as combinações para criar situações de cruzamento.

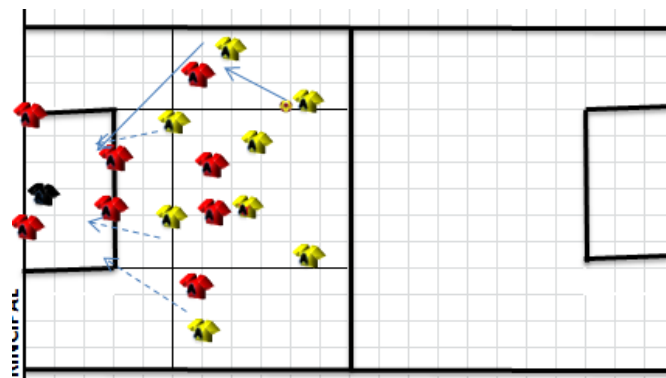


Figura 47 – Exercício metaespecializado, rotação dos DC

Na última parte da sessão de treino formamos duas equipas e realizamos um exercício competitivo em que o treinador FV procura observar se são realizados as combinações anteriormente trabalhadas.

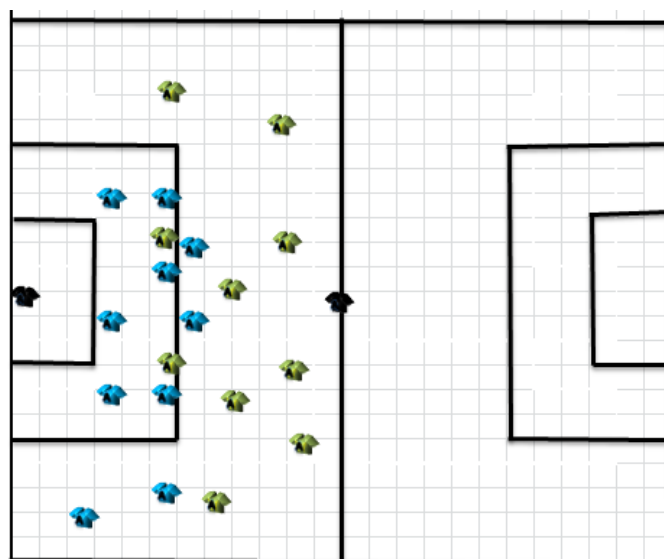


Figura 48 – Exercício competitivo

3.4 – Treino de Força e Prevenção de Lesões

Para Horta (2007), a prevenção é uma palavra-chave no panorama desportivo actual e como nos últimos anos a incidência de lesões na actividade desportiva tem aumentado, devido às grandes exigências físicas e psíquicas que a actividade pressupõe, infelizmente o futebol não é excepção.

Deste modo a prevenção é algo fundamental para qualquer atleta, porque o ideal é que o atleta esteja sempre nas melhores condições, para que tenham o melhor rendimento possível.

O nosso departamento médico possui um local onde se pode fazer algum trabalho de prevenção, antes de cada treino. Tendo em conta que o staff era muito reduzido, muitas das vezes os jogadores faziam o seu trabalho sem qualquer tipo de supervisão, no entanto, eram destinados alguns exercidos tipo, seguindo o regulamento FIFA 11 – o programa de prevenção.

1- Imagens retiradas no manual FIFA 11



Figura 49 – Prancha frontal



Figura 50 – Prancha lateral



Figura 51 - Isquiotibiais



Figura 52 – Agachamento a uma perna



Figura 53 – Impulsão lateral e frontal

A equipa técnica que iniciou a temporada desportiva realizou testes de resistência, força, velocidade e flexibilidade com o objetivo de obter informações sobre a condição inicial dos jogadores. Depois ao longo da pré-temporada foi utilizado o sensor de frequência cardíaca *Polar Loop* para monitorizar os jogadores, era um programa utilizado de forma limitada por escassez de material, apenas sendo usado em casos específicos.

Após a realização dos exames de pré-temporada podem surgir alguns jogadores que tenham desequilíbrios musculares e alguns que necessitem de aumentar os índices de força. Neste caso o clube possui um protocolo com um ginásio privado e aí são criados planos para corrigir esses problemas.

Antes do primeiro treino semanal, procuramos que seja feita uma sessão de alongamentos, para acelerar o processo de recuperação, porque como é sabido que, após grandes esforços existe um encurtamento das fibras musculares. E como afirma Geoffroy (2001), *“os exercícios de alongamento passivo permitirão ao sistema neuro muscular recuperar o seu estado de equilíbrio sem provocar fadiga muscular suplementar.”*

O que procuramos com este tipo de trabalho:

- Lutar contra as dores tardias do dia seguinte
 - Acelerando o fluxo sanguíneo venenoso de retorno
 - Reequilibrando as tensões entre os diferentes grupos musculares
 - Buscar o ganho de amplitude perdida
- Obter um relaxamento físico e psicológico
- Aumentar a amplitude articular
 - Controlando a dualidade: dor do alongamento – relaxamento muscular

4. Análise comparativa dos métodos de treino

4.1 – Comparação entre os métodos treino utilizados no período competitivo (abordagem à transição do Felipe Gouveia para o Fernando Valente)

Fazendo uma análise aos métodos de treino destes dois treinadores, posso afirmar que são substancialmente diferentes.

Começando por Filipe Gouveia (FG), sendo o treinador que começou a época à frente do clube, pude trabalhar a equipa de acordo com as suas ideias e filosofia de jogo e logo se pode verificar, de forma muito geral, que esta seria uma equipa muito compacta a nível defensivo, que não dá muitos espaços entrelinhas e que privilegia as saídas rápidas para o ataque.

Fazendo uma análise muito geral dos primeiros quatro microciclos que constituíram a pré-temporada, o primeiro microciclo, foi constituído por 4 treinos, em que tinham como grande objetivo uma adaptação gradual ao esforço. No segundo microciclo, começou-se a realizar trabalho mais específico, com muitos exercícios de MPB, com muito feedback defensivo, procurando uma forte reacção à perda da bola, depois o treino evoluía para um exercício competitivo em campo reduzido. O terceiro microciclo, continuou a ser muito focado na vertente defensiva, em que já era realizado algum trabalho sectorial muito focado na organização, também eram realizados muitos exercícios metaespecializados, para um melhor entendimento dos princípios defensivos. No quarto e último microciclo da pré-temporada, começamos a trabalhar mais a nível ofensivo, começando com alguns exercícios padronizados, variando com combinações nas laterais e de jogo directo no avançado.

Relativamente aos métodos de treino no período competitivo FG privilegia muito a vertente mais defensiva do jogo. Analisando uma semana de trabalho em período competitivo, composta por 4 treinos, começando na terça-feira e com jogo no sábado, podemos analisar que cada unidade de treino é composta por 3 grandes partes, 1º parte – activação funcional, que dura sensivelmente uns 20 minutos em que incorpora, corrida a baixo ritmo, alongamentos dinâmicos, trabalho de força ou velocidade. 2º parte – com duração estimada em 60 minutos e que é composta por MEPG e MEP, por último, a 3º parte – com 10 minutos de duração e que assenta essencialmente no retorno à calma com alongamentos.

Analizando de forma mais específica os métodos de treino, a semana começa com recuperação activa dos jogadores, em que o treino é composto por aperfeiçoamento

técnico, e com uma parte competitiva, exemplo, 4x4 + Gr. O segundo treino semanal é composto essencialmente por uma fase aperfeiçoamento técnico, com um exercício de passe e recepção, de seguida manutenção da posse de bola, em que o objetivo assenta na pressão sobre a bola e no fecho dos espaços, passando de seguida um exercício competitivo. O terceiro da semana, assenta muito em exercícios padronizados em que se procura a finalização, através de situações de cruzamento, passando de seguida para exercícios metaespecializados, acabando a sessão de treino com um exercício competitivo a 3/4 de campo. No treino antes do jogo, existe uma vertente lúdica, passando para bolas paradas e acabando competição a 1/2 campo. Nos 8 jogos que esteve com a equipa conseguiu 4 vitórias e 4 derrotas, com 9 golos marcados e 7 golos sofridos.

Por sua vez, Fernando Valente é um treinador que valoriza muito mais o aspecto ofensivo do jogo. Procurando que a equipa jogue um futebol positivo, valorizando muito a posse de bola, deste modo, muito do seu trabalho visa preparar e organiza os jogadores a assumirem essa vontade. Pois como o próprio afirma, logo no início de cada trabalho que realiza começa a orientar a equipa para os princípios gerais da sua ideia de jogo e todo o seu trabalho visa orientar a equipa para assimilar estas novas ideias. Logo deste modo, começa por “ensinar” os princípios básicos do jogo, ofensivos e defensivos, porque como o próprio afirmava, sem os jogadores dominarem estes princípios básicos não conseguimos ter um jogo com qualidade.

No que diz respeito aos métodos de treino FV, valoriza muito o trabalho de forma evolutiva, ou seja, as sessões de treino são elaboradas nesse sentido. Iniciando os treinos muitas das vezes por exercícios padronizados, procurando depois aumentar a complexidade do exercício incluindo oposição, por fim, procura acabar em contexto competitivo, procurando reproduzir o que foi trabalhado nos exercícios anteriores.

É um treinador que procura desenvolver muito a técnica e a inteligência do jogador, buscando que este entenda as diferentes opções que tem no jogo. Existindo algumas limitações porque “quebrar” com uma serie de rotinas leva o seu tempo e como já estávamos em período competitivo esta foi uma mudança muito brusca no que diz respeito aos métodos de treino, o que levou a que tivéssemos 4 derrotas seguidas.

Por outro lado, FG procura dar mais importância ao aspecto físico, procurando uma equipa muito forte no aspecto defensivo, forte na reacção à perda de bola, o que depois acaba por se reflectir num elevado número de recuperações de bola, em média a

equipa conseguia 58¹ recuperações de bola por jogo, com o treinador FV esta média descer para 44. Mas por outro lado o número de perdas de bola com FG era em média 60 por jogo, enquanto com FV anda nas 44 perdas de bola por jogo.

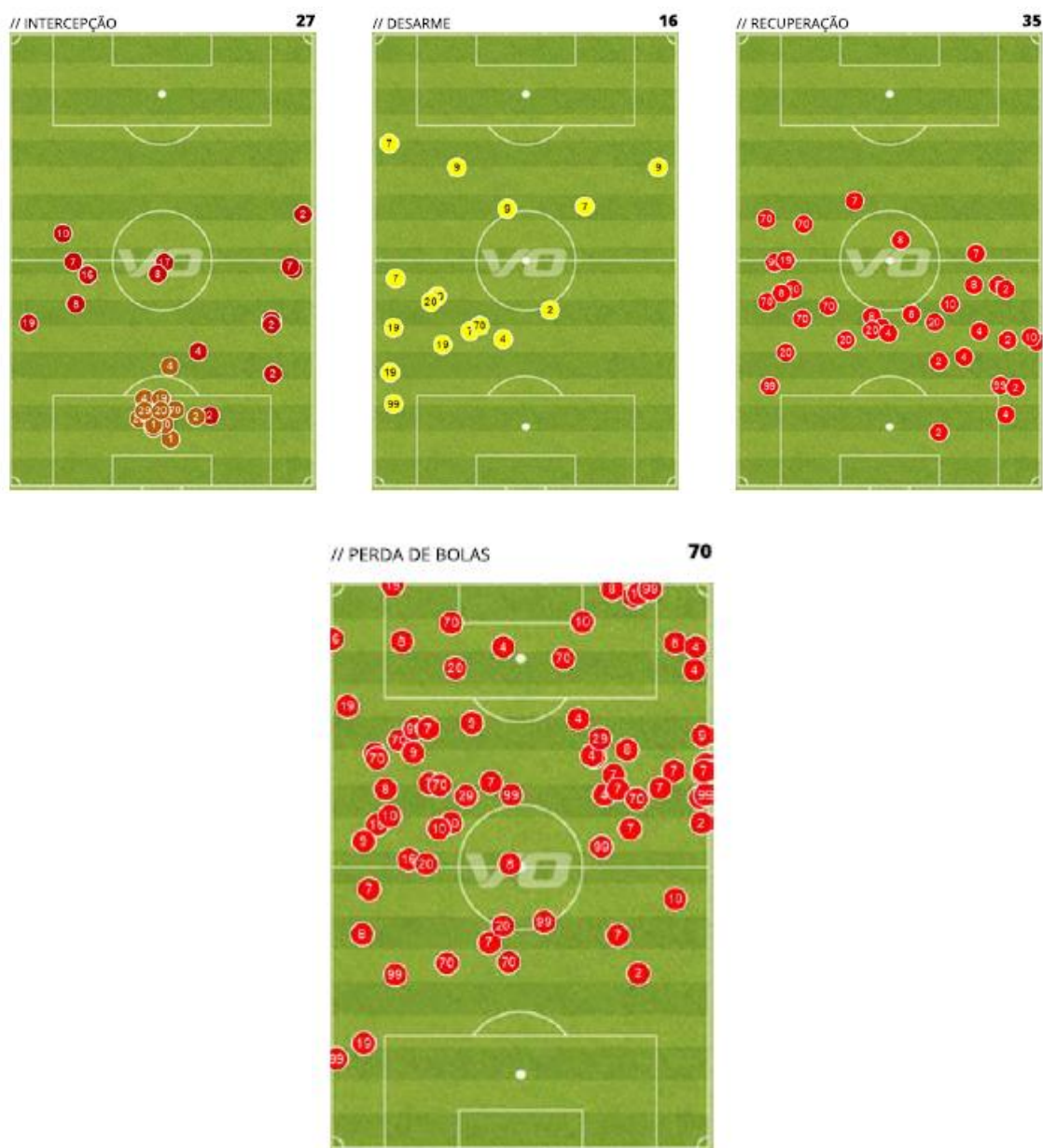


Figura 54 – Dados do jogo SC vs Gil Vicente, treinador Filipe Gouveia

¹ Dados retirados da análise estatística realizada, no sistema Videobserver

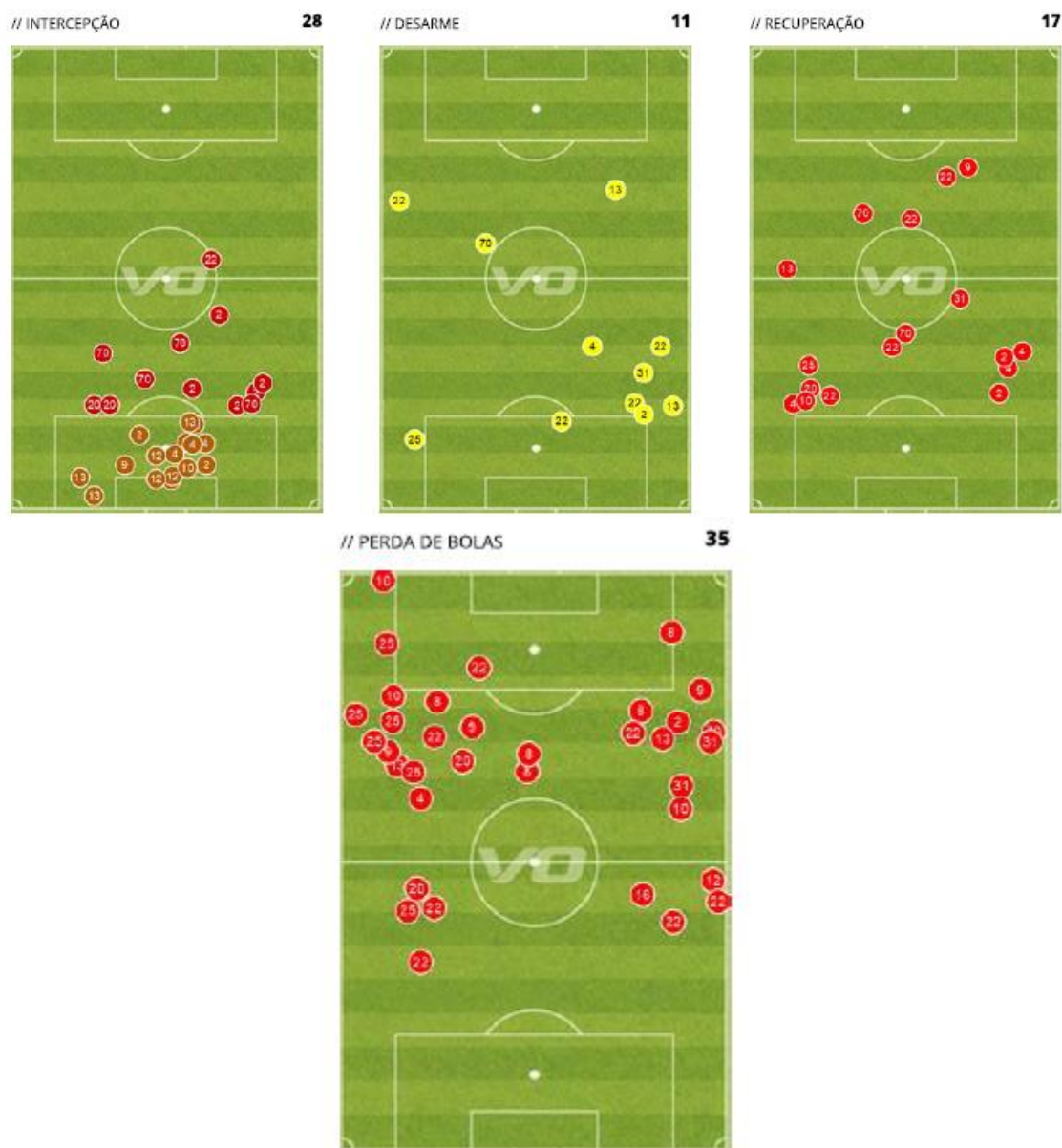


Figura 55 – Dados do jogo SC vs Benfica B, Treinador Fernando Valente

Estes dados podem ser reveladores de algumas tendências, o que nos pode levar a afirmar que a equipa com o primeiro treinador, possuía uma melhor “agressividade” defensiva, mas também perdia qualidade no processo ofensivo. Por outro, lado a equipa com Fernando Valente, possuía um melhor processo ofensivo. Estes factos ocorriam, porque a equipa com FG estava “idealizada” para acabar muitas das vezes em transições e apenas com 4 jogadores, aproveitando essencialmente a velocidade dos mesmo, procurando manter a equipa sempre equilibrada defensivamente. Por sua vez, FV procurava incluir mais elementos no processo ofensivo, o levava muitas vezes a desequilíbrios defensivos o que resultada em golos sofridos e consequentemente a empates ou derrotas, porque em 21 jogos, apenas foram arrecadados 17 pontos.

5. Análise do Microciclo competitivo padrão

Ao longo do tempo em que FV esteve no comando da equipa foram conceptualizados e operacionalizados 20 microciclos de treino, tendo sido efectuados 95 sessões de treino.

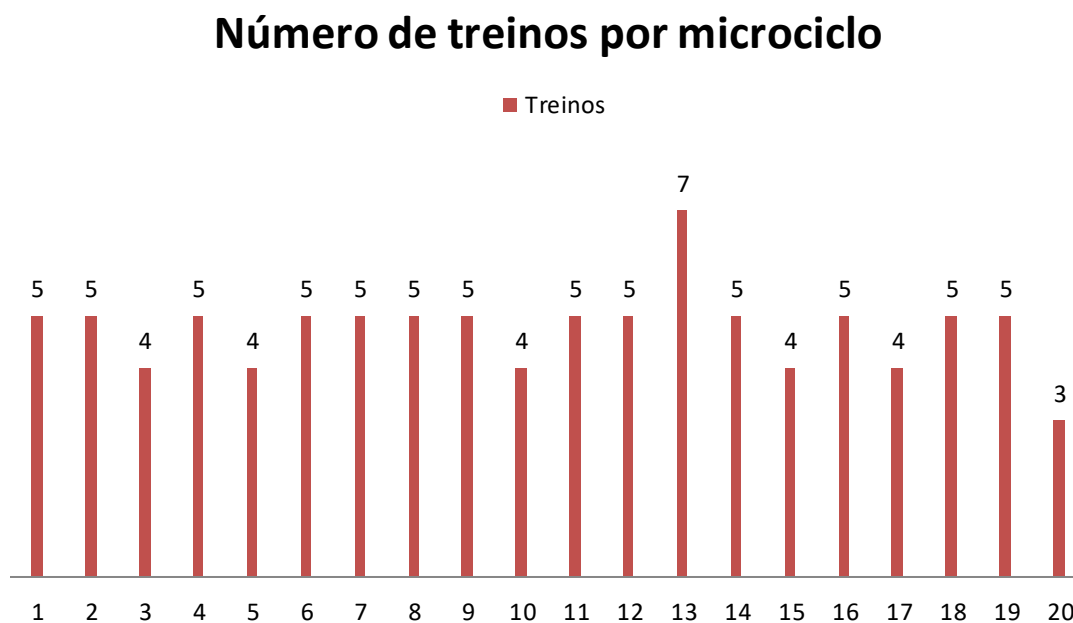


Gráfico 3 – Número de treinos por microciclo

De referir que nos microciclos com dois momentos competitivos, consideramos apenas um microciclo, porque pensamos que o segundo jogo, embora podendo ser de características diferentes do primeiro, é muito influenciado pelo jogo anterior tendo em vista a sua preparação.

Fazendo uma análise mais específica dos dias de treino para treinar, podemos distinguir 3 tipos de dias:

- Recuperação apos o jogo: primeiro treino apos a competição que serve essencialmente para recuperar os jogadores.
- Treino efectivo: treinos em que procuramos aplicar todo o processo metodológico programado para a semana, quer a nível físico como técnico/tático.
- Véspera do jogo: treino normalmente mais pausado, baseado numa vertente mais tática.

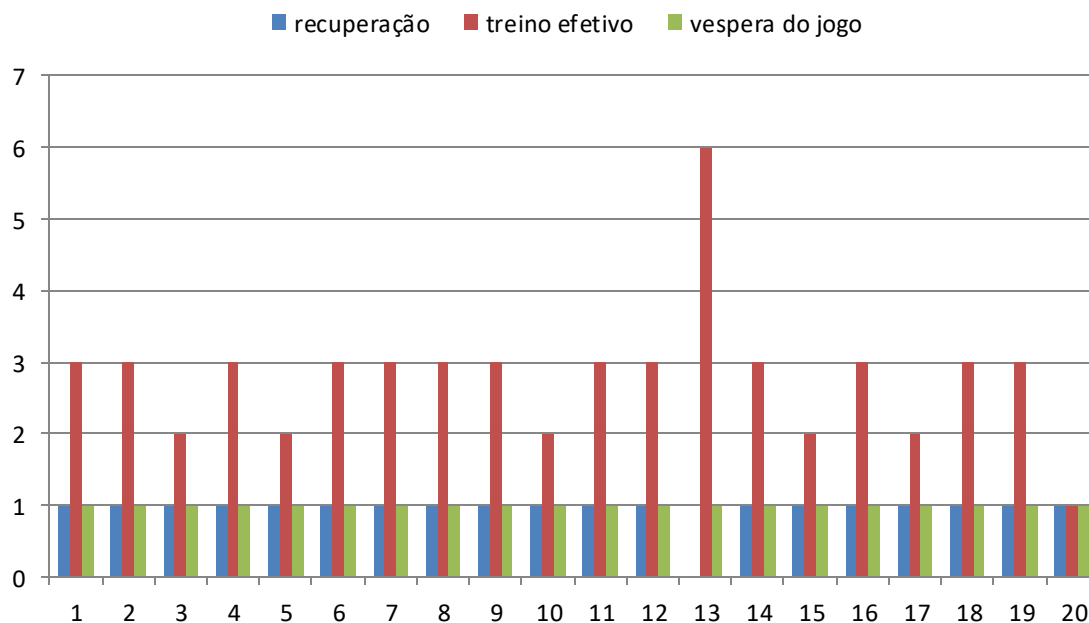


Gráfico 4 – Distinção dos dias de treino

Fazendo uma análise ao gráfico podemos verificar que o microciclo que era composto por 5 treinos era realizado normalmente que havia jogo de domingo a domingo, com folga na 2ª feira, ou com dois momentos competitivos, em que não existe folga.

Os microciclos que são compostos por 4 treinos era realizado após jogo ao domingo em que depois há jogo no sábado em que existe folga na 2ª feira.

O microciclo composto por 7 treinos foi realizado durante a pausa de natal, em que consideramos um microciclo, após o regresso de uns dias de folga, até ao próximo jogo.

De forma muito geral o treinador FV define o seu microciclo tipo desta forma:

2º Feira – descanso

3º Feira – recuperação dos jogadores utilizados e reforçar a competitividade de grupo através de jogos para os que não foram utilizados, criando sempre uma dinâmica forte neste treino para que a intensidade do mesmo compense a falta do jogo.

4º Feira - activação intensa através de exercícios em que o jogo está sempre presente, para melhorar e reforçar, valorizando a posse para que a qualidade de passe esteja sempre presente.

5º Feira – Trabalho mais orientado para a organização ofensiva, respeitando as combinações que envolvem a ligação entre o lateral-ala-médio-avançado com finalização e depois através de jogos, valorizar as combinações treinadas no sentido de criar situações de golo.

6º Feira – Trabalho de organização defensiva e ofensiva em que valorizamos as relações sectoriais e intersectoriais, a importância do alinhamento das linhas no processo defensivo e a importância da criação de linhas de passe no processo ofensivo reforçando depois em jogo os comportamentos individuais e colectivos necessários para que o processo funcione.

Sábado – Reforço da componente estratégica em relação ao adversário a defrontar, treino de situações de bola parada ofensiva e defensiva.

Domingo - Jogo

5.1 – Microciclo padrão

	Domingo	2ªfeira	3ªfeira	4ªfeira	5ªfeira	6ªfeira	Sábado	Domingo
Manhã	Descanso	Folga	MPG (corrida ritmo baixo – recuperação) Lúdico – recreativo MEP (competitivo reduzido – para quem não jogou)	MPG (força) MEPG (manutenção da posse de bola) MEP (sectorial e competitivo)	MEP (ap. Técnico) MEP (padronizado, metaespecializado, competitivos)	MEP (ap. Técnico) MEP (padronizado, finalização, sectorial, Competitivo)	Viagem	Estagio
Tarde	Jogo	Folga	Folga	Folga	Folga	Folga	MPG (velocidade) Lúdico - recreativo Esquemas tácticos Competitivo (preparação do jogo)	Jogo

Tabela 17 – Microciclo padrão

Este microciclo, representa quando jogamos em casa, caso o jogo seja fora, normalmente na 2ª feira continua a haver folga, mas o treino de 3ªfeira muda para a parte de tarde, devido às viagens de regresso dos jogadores que tem família no continente. Por outro lado na semana seguinte como jogamos em casa o treino de sábado realiza-se de manhã.

5.2 – Microciclo com dois momentos competitivos

	Sábado	Domingo	2ªfeira	3ªfeira	4ªfeira	5ªfeira	6ªfeira	Sábado	Domingo
Manhã	Descanso	MPG (corrida ritmo baixo – recuperação) Lúdico – recreativo MEP (competitivo reduzido – para quem não jogou)	MEP (ap. Técnico) MEP (padronizado, finalização, sectorial, Competitivo)	MPG (velocidad e) Lúdico - recreativo Esquemas tácticos Competitiv o (preparaçã o do jogo)	Descanso	MPG (corrida ritmo baixo – recuperação) Lúdico – recreativo MEP (competitivo reduzido – para quem não jogou)	MPG (velocidade) Lúdico - recreativo Esquemas tácticos Competitivo (preparação do jogo)	Viagem	Descanso
Tarde	Jogo/ Viagem	Folga	Folga	Folga	Jogo	Folga	Folga	Estágio	Jogo

Tabela 18 – Microciclo com dois momentos competitivos

Este microciclo com dois momentos competitivos, após o jogo viajamos de seguida para São Miguel, iniciamos a recuperação no domingo, para jogar a meio da semana, depois viajamos no sábado, ficamos em estágio para jogo no domingo.

Capítulo IV - Planificação Tática

1. Planificação para um jogo em casa e fora

Planificação de uma viagem para um jogo fora:

Jogo Santa Clara – Benfica B

Jornada 15 – resultado (2-0)

Jogo - Benfica B (Programação)

Sábado 7 de Novembro 2015

- 08h30 – Abertura posto médico (chegar mais cedo em caso de tratamento)
- 09h00 às 09h30 – Estádio
- 10h00 – Vídeo
- 10h40 – Treino Lajedo
- 12h30 – Convocatória

Domingo 8 de Novembro 2015

- 08h00 – Concentração São Miguel Park Hotel
- 08h15 – Pequeno-almoço
- 09h30 – Saída para o Estádio
- 11h00 – Jogo

Segunda-feira 9 de novembro 2015

- Folga

Planificação de uma viagem para um jogo fora:

Jogo Freamunde – Santa Clara

Jornada 18 – resultado (2-1)

Jogo – Freamunde (Programação Estágio)

Sexta-feira 20 de Novembro 2015

- 07h00 – Check In - Aeroporto Ponta Delgada (Material)
- 07h30 – Check In - Aeroporto Ponta Delgada (Plantel)
- 08h30 – Voo Ponta Delgada/Porto
- 12h30 – Chegada o Porto
- 13h30 – Check In – Penafiel Park Hotel - Penafiel
- 13h45 – Almoço
- 15h30 – Vídeo
- 16h50 – Saída para o treino
- 17h00 – Treino – Estádio do Paredes
- 19h30 - Jantar
- 23h00 - Descanso nos Quartos

Sábado 21 de Novembro 2015

- 08h00 - Despertar
- 07h30 às 8h30 - Pequeno-almoço
- 11h00 – Almoço
- 12h50 – Saída para o Estádio
- 15h00 – Jogo
- 18h30 – Jantar
- 20h00 – Check In – Aeroporto Porto
- 21h00 - Viagem

Domingo 22 de Novembro 2015

- Folga

Conclusões

Fazendo uma análise geral do trabalho realizado, posso concluir que, cada treinador possui a sua ideia de jogo e que tenta transpor para o seu modelo de jogo, partindo deste ponto começa a realizar o trabalho com os jogadores, em que os exercícios de treino são uma ferramenta importante para operacionalizar todo este processo, permitindo a evolução das capacidades físicas, técnico/táticas dos jogadores e da equipa.

Com a entrada do Mister Fernando Valente a equipa levou um certo tempo a adaptar-se aos diferentes métodos de treino, porque foi evidente uma abordagem muito mais baseada na vertente técnica. Ao longo do tempo a operacionalização do modelo de treino foi-se consolidando, a partir de uma dimensão diagonal, havendo uma maior interligação dos métodos de treino existindo assim um sentido evolutivo, porque todo o processo foi-se sistematizando e consolidando.

O papel do treinador é muito importante em todo este processo, porque é ele que elabora todo o trabalho organizando-o e planeando-o procurando assim atingir os objetivos que pretende para colocar a equipa a jogar como idealiza.

A criação de uma taxonomia de exercícios de treino é muito benéfica, porque permite usar uma linguagem comum e cria uma base para todo o processo de treino. Isto torna muito mais fácil de perceber o que cada treinador valoriza mais no seu processo de treino e que reflexo tem no sistema de jogo da equipa. Todavia apesar de ser possível realizar todas estas classificações, houve um pouco de dificuldade em classificar alguns exercícios noutro tipo, porque muitos exercícios encontram-se interligados e vão surgindo e evoluindo dentro do próprio treino, variando apenas no objetivo, complexidade e intensidade.

Analisando de forma mais geral, à utilização dos métodos de treino ao longo do tempo que FV esteve com a equipa, verificamos uma predominância da utilização dos MEP, com mais representatividade pelos métodos competitivos. Isto torna-se evidente, pois este é o meio mais específico de preparação dos jogadores e das equipas, porque são os que mais se aproximam à essência e natureza da competição do jogo de futebol.

Depois nos métodos de treino MEPG o que tem mais relevo são os exercícios de aperfeiçoamento técnico, porque fazia parte de um dos ideais do treinador, que diz que todo o jogador tem que ser bom nos princípios mais básicos do jogo, no passe e na recepção.

Por fim o método com menos representatividade são os de MPG, mas sendo de enorme importância, porque são parte fundamental no início de qualquer sessão de treino, porque vai permitir a activação inicial do jogador no treino. Sendo também muito importante no processo de recuperação (flexibilidade/alongamento e corrida regenerativa).

No que diz respeito à definição do microciclo, foram definidos 2 microciclos com base nos momentos competitivos, que sofriam alterações consoante os jogos da equipa fora ou em casa.

A principal alteração verifica-se muitas vezes no primeiro treino após um jogo fora, porque o treino muda para 3ªfeira à tarde, porque nós sendo um clube que se encontra num arquipélago, muitos dos jogadores que são do continente, estão longe das suas famílias, este é um factor que o clube procura dar alguma importância, porque também é muito importante ter o jogador bem psicologicamente.

Analisando de forma mais específica o microciclo com um momento competitivo, verificamos que o treino de 4ªfeira, procura ser o mais intenso com jogos reduzidos em MPB, passando depois para um contexto competitivo. Já o treino de 5ªfeira e de 6ªfeira, retomamos a operacionalização aquisitiva da ideia de jogo do treinador, trabalhando princípios defensivos e ofensivos e depois dando muito relevo à organização ofensiva e defensiva. Com dois momentos competitivos o principal objetivo era o de recuperar os jogadores de melhor forma e dar início à preparação do próximo jogo.

Finalizando, toda esta experiência que concluiu na realização deste relatório, foi muito benéfica, porque permitiu-me fazer uma ponte entre muito daquilo que foi estudado e o que se acontece na prática. Através de todo o conhecimento adquirido ao longo dos anos, e poder ter a felicidade que poder estagiar numa equipa que está inserida num contexto profissional foi muito importante, porque para além estar procurando melhorar os meus conhecimentos ao nível do treino e do jogo, aprendi a lidar muito melhor com outros factores também inerentes ao jogo, como a pressão, como foi uma temporada em que infelizmente estivemos a lutar para nos mantermos na segunda liga, objetivo que conseguimos garantir a uma jornada do fim.

Referências Bibliografia

- Almeida, R. (2014). *Da conceptualização dos métodos de treino à operacionalização prática no quadro do modelo de jogo adotado*. Lisboa: Relatório final de estágio ULHT.
- Azevedo, J. (2011). *Por dentro da tática - A construção de uma forma de jogar específica*. Prime Books.
- Bompa, T. (2001). *Periodização no Treinamento Esportivo*. São Paulo: Editora Manole.
- Cabral, R. V. (2011). *Histórias Da História do Santa Clara*. Ponta Delgada: Publiçor - Publicações e Publicidade, Lda.
- Carvalho, C. (2014). *Futebol - Um saber sobre o saber fazer*. Lisboa: Prime Books.
- Carvalho, C., & Carvalho, A. (2006). Nao se deve identificar força explosiva com potência muscular, ainda que existam algumas relações entre ambas. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*, VI.
- Castelo, J. (1996). *Futebol a Organização do Jogo*. Edição do Autor.
- Castelo, J. (2003). *Futebol - Guia Prático de Exercícios de Treino*. Lisboa: Visão e Contextos.
- Castelo, J. (2009). *Futebol - Organização Dinâmica do Jogo* (3º ed.). Lisboa: Edições Universitárias Lusófonas.
- Castelo, J. (2015). *Futebol - Organização e Planeamento do treino e competição . (documentos do Mestrado em Treino Desportivo - Alto Rendimento)*. Lisboa: Universidade Lusófona.
- Dias, H. (2014). *Benfica - Visão sobre o Modelo de Jogo e a sua Operacionalização*. Prime Books.
- Farto, E. (2002). *Estrutura e Planificação do Treinamento Desportivo*. Obtido de efdeportes: <http://www.efdeportes.com/efd48/trein.htm>

- FIFA the 11. (2015). Obtido de www.kort.com/uploadedFiles/.../FIFA-the-11-Booklet.pdf
- Garganta, J. (1991). *Planeamento e Periodização do Treino em Futebol* (Vol. 7). Horizonte.
- Garganta, J. (1997). *Modelação táctica do jogo de Futebol*. Universidade do Porto, Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física, Porto.
- Garganta, J. (2006). (Re)Fundar os conceitos de estratégia e tática nos jogos desportivos colectivos, para promover uma eficácia superior. *Revista Brasileira Educação Física Esporte*, 20, pp. 201-203.
- Geoffroy, C. (2001). *Alongamentos para todos*. Manole.
- Godinho, M., Mendes, R., Melo, F., & Barreiros, J. (2002). *Controlo Motor e Aprendizagem*. Lisboa: FMH Edições.
- Horta, L. (2007). *Prevenção de lesões no desporto* (3º ed.). Lisboa: Caminho.
- Lourenço, L. (2010). *Mourinho - A descoberta guiada* (5º ed.). Lisboa: Prime Books.
- Mesquita, I. (2005). *Pedagogia do treino* (3º ed.). Lisboa: Livros Horizonte.
- Oliveira, B., Amieiro, N., Resende, N., & Barreto, R. (2006). *Mourinho - Porquê tantas vitórias?* Lisboa: Gradiva.
- Oliveira, R. (2005). *A planificação, programação, e periodização do treino em futebol. Um olhar sobre a especificidade do jogo de futebol*. Obtido de efdeportes: <http://www.efdeportes.com/efd89/futeb.htm>
- Proença, J. (2015). *Organização e Planeamento do processo de treino desportivo. Organização e Planeamento do treino e competição (documentos do Mestrado em Treino Desportivo - Alto Rendimento)*. Lisboa: Universidade Lusofona.
- Quina, J. (2001). *Futebol: Referências para a organização do jogo*. Bragança: Instituto Politécnico de Bragança.

Serrado, R. (2010). *História do Futebol Português*. Lisboa: Prime Books.

Tani, G. (2002). *Aprendizagem motora e esporte de rendimento: um caso de divorcio sem casamento*. Obtido de [http://www.gedam.com.br/Disciplinas/Comportamento%20Motor/Tani%20\(2002\).pdf](http://www.gedam.com.br/Disciplinas/Comportamento%20Motor/Tani%20(2002).pdf)

Teodurescu. (1984). *Problemas de teoria e metodologia nos jogos desportivos*. Lisboa: Livros Horizonte.

Veríssimo. (2015). *Análise dos métodos e microciclos de treino*. Lisboa: Relatório final de estágio ULHT.